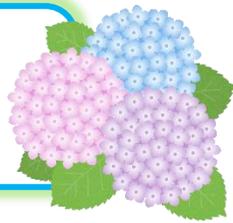




保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和6年6月号

6月となり、蒸し暑く感じる日も増えてきていますが、体調は崩していませんか？
今年の夏も平年に比べると気温が高くなると予想されていますので、本格的な暑さが訪れる前に、運動や入浴などで汗を流し、暑さに体を慣らしておきましょうね。
また、水分補給も忘れずに行ってくださいね。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間！
～ 歯を見せて 笑える今を 未来にも ～

よく噛んで
心身ともに健康な身体になろう！！

* 噛むことのメリット *



① 肥満予防

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぐことができます。

② 胃腸の動きが促進

よく噛むことで、消化酵素がたくさん分泌されるため、消化がスムーズに進みます。そのため、便秘予防にもつながります。

③ 歯の病気予防

よく噛むことで、唾液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の原因となる細菌の増殖が抑えられるとともに、むし歯になりかけた初期むし歯の表面が修復されます。

④ 味覚発達

よく噛んで、食べ物の味を味わうことにより、味覚が発達します。

⑤ 言葉の発音が明瞭

よく噛むと、口の周りの筋肉が鍛えられます。そのため、口をしっかりと開けて発音ができるとともに、表情も豊かになります。



⑥ 脳が活性化

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にさせます。そのため、集中力や記憶力が向上します。また、噛むというリズム運動をすることで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されるため、ストレスも軽減されます。



⑦ 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん分泌されます。唾液には、細菌を洗い流す働きがあるため、唾液が多く分泌されることによって、口臭の原因となる細菌が減り、口臭を軽減できます。

⑧ 筋力が向上

よく噛むことで、筋肉に必要な栄養が行き渡りやすくなるとともに、バランス能力と密接な関係がある咀嚼筋（そしゃくきん）が鍛えられます。また、歯を食いしばることで、強い力を発揮することができます。



⑨ がん予防

よく噛むと唾液が分泌されますが、この唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

～ 噛むカムレシピの紹介～

高崎市と前橋市が連携して行っている噛むカムレシピコンテストの入賞レシピを紹介します！

◇◆◇ レンジで簡単！ パリパリカムカムせんべい ◇◆◇

【材料（2人前）】

ご飯…100g、枝豆(さやから出しておく)…40g、すりごま…小さじ2、桜エビ…4g、塩…少々



【作り方】

- ① 枝豆をあらく刻む。
 - ② ご飯に①と桜エビ、すりごまを混ぜる。
 - ③ オーブンシートの上に②の半量を丸めてのせて、その上からラップをし、めん棒または手のひらでうすく広げていく。広げられたら、ラップを取り、塩をかける。
 - ④ オーブンシートごと電子レンジで5分加熱する。(600W) うっすら焦げ目がついてパリパリになったら、出来上がり！
- ※ 残りの半量も同様にうすく広げて、電子レンジで加熱する。

