

# みぬま 食ネット

発行  
老人保健施設みぬま  
食養科  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



寒中(余寒)お見舞い申し上げます。  
寒さが増すこの季節、皆さま家に籠って運動不足になってませんか？  
適度な運動は健康への第一歩ですよ。



みなさまは2月1日から7日の間、「生活習慣病予防週間」というのがあったのをご存知ですか？  
これは、1959年(昭和34年)から実施されていた、成人病予防週間が、1998年(平成8年)に改正されたものだそうです。ですがなんと2009年(平成21年)には毎年9月に行われている「健康増進普及月間」として実施することで、現在は廃止されているそうです。ですがせっかくなので、食事の時に簡単に予防できる方法を教えます。

「ひみこのはがいーぜ」。これご存知な方いますか。これは噛むことの効用だそうです

## 『ひ』肥満予防

よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます。

## 『み』味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が良くわかります。

## 『こ』言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわり筋肉を使うため、表情が豊かになります。  
口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

## 『の』脳の発達

よく噛む運動は、も脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、  
高齢者は認知症の予防に役立ちます。

## 『は』歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。  
この唾液の働きが、虫歯や歯周病を防ぎます。

## 『が』ガンの予防

唾液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

## 『いー』胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

## 『ぜ』全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたとき、歯を食いしばることで力が湧きます。  
よく噛むことで、これだけのことが予防できます。

老健みぬまでは、利用者様の食事調理師が承っている。



チョコほしい〜



### ★今月の一品

#### ●ほうれん草のゴマポン酢あえ

\* 材料(2人前)

ほうれん草 120g

\* 調味料

ぽん酢 大さじ2    すりごま 大さじ1



### 作り方

- ①ほうれん草はそのまま茹でて、水にさらし、4cmくらいの長さに切る。
- ②水気を切ったほうれん草にぽん酢、すりごまを合わせる。
- ③器に盛り付け完成。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。  
医師との相談の上、お使いください。