

健康教室

もぐもぐもぐ、そしゃく
咀嚼回数のお話荒木 大輔 先生
(霞ヶ浦医療センター)

普段の食事で、ひとくちにつき何回くらい噛んでいますか？現代人は、ひとくちあたり10～20回程度しか噛んでおらず、1回の食事全体では約620回、食事時間も平均11分ほどと言われています。これは戦前と比べて約半分、弥生時代と比べるとわずか6分の1にまで減っているそうです。

厚生労働省では、健康的な生活を送るための取り組みとして「**カミング・ザ・マイル**」を掲げ、ひとくち30回以上噛んで食べることを勧めています。

子供の頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることは、噛む力や飲み込む力を育て、安全に栄養をとる「口の機能」を保つことにつながります。家族や友達と楽しく食事をする経験や、栄養バランスの良い食事も大切です。大人になってからも、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎる前に満腹感を得やすくなります。早食いの人ほど肥満になりやすいとされており、よく噛むことは肥満や生活習慣病予防にも役立ちます。

また、子供から大人の時期に噛む・飲み込む動作を日常的に行なっていることは、高齢期に入つてからの噛む力や飲み込む力の低下を緩やかにする助けになります。

一方で、高齢になり歯を失ったり、病気などで噛むことが難しくなると、食事量が減り、必要な栄養が摂りにくくなります。その結果、口の機能の低下(オーラルフレイル)が進み、低栄養や筋肉量の減少(サルコペニア)を招きやすくなります。これらは、転倒や骨折のリスクを高め、要介護状態につながることがあります。

普段の生活の中で自然に噛む回数を増やすことは、将来の口の機能低下や体力低下を防ぐために今からできる身近な取り組みです。

弥生時代のように1回の食事で約4000回噛む必要はありません。まずは、ひとくち30回を目安に、出来るところから始めてみませんか。

地域安全情報 No.154

県生活安全課(内線2490)



路面凍結・積雪による交通事故を防止しよう

寒さが厳しくなると、路面凍結・降雪が予想されます。スリップ事故防止のため、早めに冬用タイヤを準備して安全運転を心がけましょう。



過去3年間に県内で起きたスリップ事故82件のうち、61%はノーマルタイヤでの事故でした。

スリップ事故防止のポイント

- ・スタッドレスタイヤへの交換やタイヤチェーンなどの準備をする。
- ・急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど、「急」のつく運転をやめる。
- ・十分な車間距離をとり、安全な速度で進行する。
- ・坂道、カーブ、日陰などの凍結しやすい場所では特に注意して進行する。

サイバーセキュリティ月間(2月1日～3月18日)

安心してインターネットを使うために、セキュリティ対策を万全にしましょう。



セキュリティ対策の基本

- ・最新のバージョンには、セキュリティ機能の強化が含まれています。ソフトウェアは定期的にアップデートを行いましょう。
- ・推測されにくく、文字数の多い強固なパスワードを設定しましょう。同じパスワードを複数のサービスで使い回さないことも重要です。
- ・詐欺やコンピュータウイルスの感染に繋がる可能性があるため、メールやSMSのリンク、添付ファイルは不用意に開かないようにしましょう。公式ストア以外からダウンロードした提供源がはっきりしないアプリによる被害も報告されています。検索で見つけたゲームなどをインストールする際にも、十分に注意しましょう。