

# みんなで健康

## よく噛んで健康を手に入れよう！

歯周病やむし歯になると、口の中に細菌が増えてきます。これをそのまま放っておくと、ついには細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、生活習慣病（心疾患や糖尿病など）を悪化させることがあります。歯が痛かったり、歯がなかったりすると食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまうため、胃や腸に負担がかかり胃腸の病気が起こってきます。卑弥呼の時代（弥生時代）の人々は、一食あたりの噛む回数が、なんと現代人の6倍以上だったとか！噛むことは、食べ物を噛み砕いて体の中に取り入れるだけでなく、私たちの健康を維持するためにとっても大切な行為です。よく噛む習慣を身につけましょう！

### 噛むことの8大効用 「卑弥呼の歯がいーぜ」

- 「ひ」 肥満予防・・・よく噛むと満腹感で、食べ過ぎない。
- 「み」 味覚が発達・・・よく噛んで多くの食べ物を食べれば味覚が発達。
- 「こ」 言葉の発音がはっきり・・・口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。
- 「の」 脳の発達・・・噛む刺激で脳の働きが活発に。
- 「は」 歯の病気の予防・・・噛むとだ液がでて、初期のむし歯を修復する。
- 「が」 がん予防・・・だ液が発がん性物質の毒性を抑える。
- 「いー」 胃腸快調・・・噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。
- 「ぜ」 全身の体力向上・・・よく噛むと、体に力が入り、体力も活性化。

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本。厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で自分の歯を20本残す「8020運動」を呼びかけています。

しかし、現状は40歳以上になるとだんだん歯が失われ、60歳で22本、70歳で14本、80歳では8本にまで減っています。自分の生活習慣を見直すことで歯の寿命をのばし、いつまでも健康な生活を楽しましましょう！

### ☆「いい歯の8020」対象者募集☆

1. 応募期間 9月5日（金）まで
2. 対象者 (1) 昭和3年11月5日以前に生まれた方で、三重県在住の方  
(2) 20本以上歯があり、全身的に健康な人。
3. 応募方法 所定の審査票（町民福祉課窓口または保健福祉センターにあります）をもって、歯科診療所にて審査を受けてください。応募のための審査は無料です。
4. 審査結果 応募された方の中から、三重県歯科医師会で審査票等により二次審査をし、特別表彰受賞者を選出します。結果については本人に通知があります。また、応募いただいた方全員に対して、平成20年11月16日（日）開催の第13回三重県歯科保健大会への出席案内があります。

お問い合わせ先 社団法人三重県歯科医師会（059-227-6488）

## 朝日町食生活改善推進協議会

### クッキングプラザ

## 和風ごぼうハンバーグ



### 材料(2人分)

鶏ひき肉	80g	万能ねぎ	2g	
木綿豆腐	80g	ボン酢しょうゆ	大さじ1弱	
干し椎茸	1枚	A {		
ごぼう	40g		卵	1/2個
しょうが汁	小さじ1/2弱		片栗粉	小さじ1-2/3
ごま油	小さじ3/4弱		酒	小さじ1/2
大根	100g	塩	ひとつまみ	

### 作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りしておく。干し椎茸は戻してみじん切りにする。
- ②ごぼうは縦4つ割りにして熱湯でゆで、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから、荒みじんに切る。
- ③鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせてたねを作り、1人3個付けになるように小さめの小判型にととのえる。
- ④フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤器に④を並べ、大根おろしをのせて小口切りにした万能ねぎを散らし、ボン酢しょうゆをかける。