

## 「唾液」の効果

食べ物を体内に取り込む際の「かむ（＝咀嚼）」動作は、健康と深く関わっています。ファストフードや丼物、麺類に象徴される柔らかい食べ物の普及で、現代人の平均咀嚼回数は、戦前に比べて約6割も減っているそうです。

それによって生じる問題の1つが、食べ物を噛みしめる程多く分泌される唾液の減少。唾液には、糖分を分解するアミラーゼなどの消化酵素が含まれていることは知られていますが、その他にも様々な機能を持っています。

健康的な生活のために、バランスのいい食べ物を楽しみながら、唾液の機能を十分に発揮させていきましょう♪

### 【唾液の多様な機能】

- 酵素で食べ物を消化する
- 歯の汚れを洗い流す
- 食道や胃の粘膜を保護する
- 歯のエナメル質の保護や再石灰化促進
- 細菌の発育を抑える
- 免疫力を強化する
- 食物の発がん性を減らす
- 活性酸素の消去（活性酸素は、がんや老化に繋がる）
- 成長を促すホルモンを分泌する

### 【唾液の分泌を促進するためには】

- よく噛むこと（一口30回以上）
- リラックスする（副交感神経が優位になって唾液の分泌が促進される）
- 唾液腺の機能を高めるストレッチを行う
  - ・舌のストレッチ：舌先で上下の歯茎の裏側全体にぐるりと触る。左頬、右頬の内側に舌先を当てて上下に動かす。
  - ・唇のストレッチ：「あ・い・う・え・お」と口を大きく動かしてはっきりと発音する。
- ガム（シュガーレス・キシリトール配合）を噛んだり、市販の口腔保湿ケア製品を利用してみる

## 男性も注目！！ お弁当のベストバランス



今年も新生活スタートの季節。入学や入社、転勤などにより昼食にも変化が起こる季節ではないでしょうか。最近、オフィスの昼食風景にちょっとした異変が起きているようです。お弁当を持参する独身男性（＝「弁当男子」）が増えているとか。お弁当箱を扱う店舗の広報も「男性の購入者が目立つようになった」と語っています。昨今の不況の影響もありそうですが、エコブーム・健康ブームも要因の一つになっているようです。せっかくですから、理想的なお弁当バランスについて触れてみたいと思います。

① まずはお弁当箱を3つに分けます。分け方は表面積比で 3：2：1

② 一番大きい部分（表面積3）・・・主食（ごはん、パン、めんなど）  
次に大きい部分（表面積2）・・・副菜（野菜、海藻、きのこ等を主材料とする料理）  
一番小さい部分（表面積1）・・・主菜（肉、魚介、卵、大豆料理のいずれか）



上記のように詰めます。こうすることで脂質やたんぱく質のとりすぎを防ぎ、1食100g以上とりたい野菜の目標摂取量に近づきます。

こんな風にはなかなか・・・という方はご飯だけ持参し、量り売りの惣菜やコンビニのサラダを利用しても。お弁当を購入する場合もこのバランスに近いものを選んでみると、今までの昼食より少しレベルアップできそうです。

<弁当箱のサイズ選びの目安>

デスクワークの女性・・・600ml

デスクワークの男性・・・700ml

活動量の多い男性・・・1000ml

\*この詰め方をすると使った弁当箱の容量(ml)と弁当のエネルギー量がだいたい同じくらいになります。

### 総合健診センター ヘルチェック

- 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20  
 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F  
 レディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F  
 ファーストプレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F  
 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F  
 予約センター 東京 03(3345)7766  
 横浜 045(453)1150

