



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.128] フジカワ調剤薬局

3月号 令和7年3月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“『噛む!』 噛んで健康”

◆◇「噛む」ことは健康への第一歩!

現代人は昔と比べて、食べ物をあまり噛まなくなっ
てしまいました。忙しくなった現代では、食事の時間
を惜しんで、噛む時間が少なくてすむ柔らかい食品が
多くなりました。わずか半世紀ほど前と比べても、噛
む回数の少ない食事になっています。



ところで、私たちは1回の食事でどのくらい噛んでいるか、様々な時代の食事を再
現し、その食事1回あたりの咀嚼回数を調べたデータがあります。 1)

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
1食の咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

弥生時代と比べ、現代の咀嚼回数はわずか1/6になっていることがわかります。

●噛む回数が減ると・・・?

- ・アゴが小さくなり、歯並びが悪くなる。
- ・唾液の分泌が少なくなり消化吸収が悪くなる。
- ・噛み合わせの悪さから肩こりや頭痛が起きやすくなる。

◆◇咀嚼にはどんな効果があるの?

●卑弥呼の歯がい〜ぜ! (ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ) 2)

ひ: 肥満防止・・・ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎます。

み: 味覚の発達・・・食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるよう
になります。

こ: 言葉の発音がハッキリ・・・口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、
表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。

の: 脳の発達・・・脳に流れる血液の量が増えるので、子供は脳が発達し、大人は
物忘れを予防することができます。

は: 歯の病気予防・・・よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカ
スや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎、口臭の予防につながります。

が: ガンの予防・・・唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、ガンの発生
を抑えます。

い〜: 胃腸の働きを促進・・・消化を助け、食べ過ぎを防ぎ、胃腸の働きを活発に
します。

ぜ: 全身の体力向上・・・身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

◆◇よく噛んで食べるための工夫

【工夫1】 急いで食べない!

食事は五感を意識しながら、ゆっくり時間をかけて味わって食べましょう。
柔らかい食べ物は一口10回。硬い食べ物は一口30回を目安によく噛んで食べま
しょう。

【工夫2】 飲み物で流しこまない!

食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らないようにしましょう。飲み物で流し込
んでしまうと、食べたものが細かくないうちに胃に送られてしまうので消化に
よくありません。

よく噛むと、食べ物が細かくなり、自然に飲みこめるようになります。

参考: 1) 日本咀嚼学会より 2) 8020推進財団 HP より

当薬局の栄養士による健康レシピ

『ブロッコリーのマヨネーズ焼き』

ブロッコリーには、免疫力を高めたり、肌の調子を整える効果が期
待できるビタミンCや目や皮膚の粘膜
を健康に保つ助けとなるβ-カロテン
が豊富に含まれています。



【材料】(2人分)

ブロッコリー; 1/2株 ちくわ; 2本

マヨネーズ; 大さじ2

ピザ用チーズ; 40g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、沸騰したお湯でサッと茹でる
- ②ちくわは斜めに薄切りする
- ③耐熱容器に①と②を入れて、マヨネーズとピザ用チーズをかける
- ④オーブントースターで5分程度焼き、焼き色がいたら完成!

「毎日の食事と適度の運動が大切!」

浅春の候、寒さの中にも少しずつ春の訪れ
を感じられるようになってきましたね。

皆さまは、お風邪など引かずお元気でお過
ごしでしょうか。

毎年受けている人間ドックの結果が、主人
やスタッフに次々と届くのに、今回も私だけ
なかなか届きませんでした。心配していたら
やっと1週間くらい遅れて、みんなより大きな封筒で送られてきました。
嫌な予感の中! 精密検査の依頼書が同封。今回は、コレステロール値が
少し高いのと眼底異常でした。眼は特に違和感もないのに何故? 恐々と
眼科で診てもらおうと、何と加齢に伴う眼の疾患ということで、処置もな
く時期を置いてもう一度検査とのことでした。安心もしながらも“加齢”
という言葉にショック! 主人よりコレステロール値が高かったのにも
ショック! 2年前までは、人間ドックは全てA判定の健康状態であった
のに、昨年は検便で引っかかり、今回は眼とコレステロール値と年とも
に検査が増え、改めて生活習慣の悪さを反省しています。



これからは、ゆっくりとお風呂に入り、早めに夕食を食べ、早めに寝
て、早めに起きてコタロー(愛犬)と散歩して、毎日健康的な生活を送っ
ていこうと心に決めた私でした。

由紀子

* 3月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



夕風呂に子とひたりるてわれは観る
紅梅の花の濃き紅を

堀江市清遺歌集より