

今月は、健口（けんこう）体操第2弾（令和3年6月号も併せてご覧ください。）と食べ物を「噛む」ということについてお伝えします！

## 健康は 健口（けんこう）から

「パタカラ体操」という名前を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

「パタカラ体操」はパ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りや舌の筋肉を鍛える体操です。また、唾液を出やすくする効果もあります。

### パタカラ体操

### 10回ずつ発音し、5回くり返す



唇をしっかり閉じてから発音します。  
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



舌を上あごにくっつけて発音します。  
舌の筋肉で食べ物をのどまで運ぶトレーニングです。



のどの奥を閉じて発音します。  
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよう  
のどの奥を閉じるトレーニングです。



は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて  
発音します。



あいうべ体操が少し疲れるという方はパタカラ体操からやってみてはいかがでしょうか。

引用・参考：一般社団法人大阪府歯科医師会「要介護者のための口腔保健指導ガイドブック」



さやりん





# 食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう！

皆さん、食事をしっかり噛んで食べていますか？

「速食い」(※1)は脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまい、肥満につながります。よく噛むと、速食いの防止、血糖値の上昇を抑える、口の筋肉が鍛えられるなどいいことがたくさんあります。

また、ゆっくり味わって食べると、うす味・適量で満足感が得られます。

よく噛むことを習慣づけ、健康増進につなげていきましょう。

(※1)「速食い」は「早食い」と表記されることも多いのですが、食べるスピードが速いこと(eating fast)を意味するのでこちらを用いました。

噛む回数を5回増やそう！



## よく噛むことによる効果

- 食事が少量でも満腹感を得られ、食欲が抑えられる
  - 内臓脂肪の分解
  - だ液の分泌増加(消化を助ける)
  - 食べ物が細かくなり、だ液と混ぜり合い、味蕾(※2)を刺激する(うす味で満足する)
  - 口のまわりの筋肉が鍛えられる
  - 脳の活性化
- など
- (※2)味蕾とは舌などにある味を感じる小さな器官



## 噛む回数を増やすためのポイント

- 1.噛み応えのある食品を多くする  
(例：煮干し、ゴボウ、れんこん、切干大根、いか など)
- 2.食材を少し大きめに切る
- 3.1口の量を減らす
- 4.食事の時間に余裕をもつ
- 5.まず今より噛む回数を5回増やす
- 6.薄味にする
- 7.ながら食べをしない



## 減塩レシピ集！

とっても簡単！

### No.52.切干大根のアラビアータ風



#### 《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

切干大根	30g	オリーブ油	大さじ1/2
トマトジュース	300cc	パルメザンチーズ	大さじ1
ツナ缶(水煮)	1缶	食塩	小さじ1/6
しめじ	1袋	黒こしょう	適量
にんにく	1かけ	☆パセリ	適量

《1食あたり》  
エネルギー 84kcal、  
塩分 0.7g、  
約100円、  
調理時間30分

※食物繊維は3.2g摂れます



#### 《作り方》

トマト缶でもOK!

- ①切干大根は水で洗ってしぼり2つに切り、トマトジュースに15分ほどつけて戻す。
- ②しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら②のしめじを少し炒め、水気を切ったツナと①をトマトジュースごと加える。パルメザンチーズを足して汁気がなくなるまで煮詰めて、食塩で味を調える。
- ④器に盛り、黒こしょうをふり、みじん切にしたパセリをのせる。

## 1月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)  
年始は8日から(午前9時~売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横  
年始は9日から(午前8時~売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)