



栄養相談室

気になるニオイは生活習慣の改善で予防しよう！

あたたかくなり、外で過ごすことが気持ち良い季節になりました。しかし、汗をかいたり、肌を露出する機会も多くなり、ニオイが気になり始める時期でもあります。体臭などのニオイは、食生活等の生活習慣に関連がある場合があります。予防方法を実践し、気になるニオイも生活習慣病も同時に予防してみたいかがででしょうか。

気になるニオイのあれこれ

- ①体臭って何？
汗腺から分泌される汗などの分泌液に、細菌が繁殖することで発生するニオイ。
- ②加齢臭って何？
体臭の一種で、2000年に化粧品メーカーが原因物質ノネナールを発見し、名付けられた。皮脂腺から分泌される脂肪酸が酸化することで発生するニオイ。
- ③加齢臭は誰にでも起こる！
加齢臭は「中高年の男性」というイメージがありますが、生活習慣や食生活の変化により、現在は女性や若年層にも起こります。

ニオイが発生しやすい生活習慣チェック！

- 朝食を抜くことがある、または食事時間が不規則
- 肉類や油もの、こってりしたものが好き
- 野菜、果物、きのこ、海藻、豆類はあまり食べない
- お酒をよく飲む
- タバコを1日10本以上吸う
- ストレスを感じている
- 十分な睡眠をとれていない
- 運動をする習慣がない
- お風呂に入らずに寝てしまうことがある

3個以上当てはまる人は生活習慣の改善を！

予防方法

- ①動物性食品を控える → 脂肪酸の量が減る
- ②油ものを控える
- ③食物繊維の摂取 → 排便を促し大腸がスッキリし、ニオイの原因物質も排出
- ④ビタミンAの摂取 (緑黄色野菜、レバー、みかん) → 抗酸化作用があり、脂肪酸の酸化を防ぐ
- ⑤ビタミンCの摂取 (野菜、果物、いも類)
- ⑥ビタミンEの摂取 (大豆製品、かぼちゃ、ごま)
- ⑦リコピンの摂取 (トマト)
- ⑧カテキンの摂取 (緑茶)
- ⑨ストレスをためない
- ⑩禁煙
- ⑪禁酒 → ニオイの原因物質の産生を抑える
- ⑫運動習慣をつける → 脂肪酸の酸化を防ぐ
- ⑬清潔な環境にする → 入浴時毛穴の汚れを落とすには湯船につかることが有効



幼児食教室を行いました！

4月27日、公民館にて「カミカミレシピの手作りおやつ教室」と題した幼児食教室を行いました。1～2歳の幼児と保護者12組が参加され、お母さんたちと、噛みごたえのある食材や、よく噛める調理法を活用したおやつを3品作りしました。



噛みにくいとされている、かたいもの、繊維の多いもの、弾力のあるものも上手に噛むことができました♪

調理時間10分のお手軽おやつ！

カミカミパワーみるくもち



【材料(2人分)】
・牛乳… 250cc ・砂糖… 20g
・片栗粉… 40g ・甘納豆… 50g

【2個分】
105kcal、塩分：0.1g

【つくりかた】

- ①鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れて中火にかけながら木べらで混ぜる。最初はゆっくり、底が重くとろみがついてきたら焦げないように一気に練り上げる。もっちり感が得られたら火からあがる。
- ②甘納豆を入れて混ぜ合わせる。
- ③スプーンを2つ使って小さめの一口大に丸める。

ともちゃんのワンポイント♪

- もちは、誤嚥の可能性があるので3歳くらいまで控えた方がよいですが、みるくもちはかみやすく飲み込みやすいので、1歳以降であれば食べられます。
- 甘納豆の代わりにレーズンを入れたり、具を入れずにきなこや抹茶、シナモンシュガーをまぶしてもオススメです。

こんにちは 保健師です



回からはじめる健康

～あなたはよく噛んでいますか？～

6月4日から10日は歯の衛生週間です。歯と口腔の健康は、「栄養を摂る」ということだけではなく、味わうことや会話を楽しむことなど、豊かな生活を送る上で必要不可欠なものです。また、歯と口腔の健康を保つことは、全身の健康にもつながり、「よく噛むこと」は健康づくりの重要なポイントの1つです。今回は、普段意識していない「噛む」ことの意外な効果についてお知らせします。

ライフステージ別「よく噛むこと」の効果

胎児期・乳幼児期

- ①よく噛む習慣は、母乳やミルクを飲むことから始まります
母乳や哺乳瓶(あごを鍛えさせる工夫のあるもの)を吸う際のおごの上下運動は、口の周りの筋肉を発達させ、乳歯の歯並びをきれいにします。また、正しい哺乳は舌の大切なトレーニングになり、そのあとの咀嚼(飲み込む動作)の発達に大きく関係します。
- ②味覚の発達を促します
よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れるので、できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。

学童期・思春期・青春期

- ①消化を助ける働きがあります
子どもの成長にとって噛むことはとても大切です。噛むことで、だ液の分泌を促し消化を助けるなど多くの働きがあります。毎日の食事では、できるだけ噛み応えのある食材を用いましょう。
- ②脳の働きがよくなります
よく噛むことは、脳の血流量を増やし脳細胞の働きを活発化します。特に、脳の中でも記憶や知能の発育に大きな影響を与えます。
- ③全身の体力が向上します
よく噛むことであごや歯ぐきが鍛えられ、しっかり歯を食いしばることができ、こごぞという時により力を出すことができます。

成人期・壮年期

- ①肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
よく噛むことで脳の満腹中枢が働き、食事が少なくても満足感が得られ、食べ過ぎを予防します。
- ②がんの予防
だ液の中には発ガン物質を消す働きがある酵素が含まれていると言われ、研究が進められています。
- ③表情が豊かになり、またことばの発音がはっきりします
噛むことで口周囲の筋肉をよく使うことにつながり、表情が豊かになったり、若々しく見えます。また、口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。さらに、噛むことで分泌されるだ液に含まれるホルモンによって、お肌を美しく保つことができます。
- ④ストレスを和らげます
よく噛むことで、脳内に緊張を和らげる化学物質が増加するため、ストレスを和らげるのに効果があります。
- ⑤歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液には殺菌作用があり、おし歯や歯周病を予防します。また、噛むことによって、歯や粘膜の表面に付着した細菌がこすり落とされ、口臭の発生を減少させます。

高齢期

- ①よく噛んで老化を予防しましょう
よく噛むことでよりあごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎ認知症の予防にも役立ちます。

噛む回数を増やすためのポイント

- ①一口30回噛みましょう
10回程度しか噛まない方は、まずは確実に20回噛むことから始めてみましょう。
- ②30回噛み終わるまで次の食べ物を口に取れないようにしましょう
早食いは肥満の天敵です。
- ③3食のうちの1回はゆっくり食べる時間を作りましょう
家族の団らんの時間にすれば、食事よりも美味しく感じられますね。
- ④噛みごたえのある食材を使いましょう
繊維の多い根菜(ゴボウ、レンコンなど)、生野菜、キノコ、乾物(昆布、ひじきなど)、貝類、海藻類などを積極的に使いましょう。
- ⑤食材を少し大きめにしてみましょう
必然的に噛む回数は増えます。



●歯の健康に関するご質問・ご相談は、役場保健師にお気軽にご連絡ください●
〈お問い合わせ〉健康推進課 保健師 電話：42-2111 e-mail：kenko@town-kyogoku.jp