

# 栄養だより

平成25年 12月 NO.223

寒気の厳しい季節になりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ **食事はゆっくり！よく噛んで！** です。

## ◎よく噛むことにより得られる効果◎

- 満腹感が得られやすくなり、**肥満を予防**できる。

～満腹中枢を刺激する要因～

- ① 血糖値の上昇 ② 体温の上昇
- ③ 脳内セロトニンとヒスタミンの増加 ④ 味覚、嗅覚からの刺激。

よく噛んで食べると、これらが促進される。

- **脳の活動**を活発にする

よく噛むと、脳の血流が増えるといわれている。

- **精神的な満腹感**も得られる

ゆっくり噛むと、食べ物の香り、味、口触りなど感じられ、リラックスできる。



## ◎口腔のケアも重要◎



しっかり噛むには、丈夫な「歯」が必要です。糖尿病の方は、虫歯や歯周病にかかりやすいといわれています。また、歯周病は、糖尿病を悪化させます。大切なのは、**毎日の歯のお手入れ**。

**きちんと磨く。歯科医を定期受診**することをお勧めします。

## ◎何回噛めばいいの◎

一口 30 回？しかしこれは意外と大変、まずは食べ物をよく味わって食べてください。

～糖尿病栄養指導マニュアル リーフレット⑪参照～