

健康都 **かさま** 歯の健康 自分の歯とお口を守る基礎知識～噛むことの大切さ～

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたりと、健康に役立つ効果がいろいろあります。

現代の日本人は、1回の食事時間が11分で噛む回数は620回と言われていています。しかし、卑弥呼(邪馬台国の女王)のいた弥生時代の人々は、1回の食事時間が51分で3990回も噛んでいたそうです。

噛むことの効用として『**ひみこのはがいーぜ**』という標語があります。

- ひ** 肥満を防ぐ…よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぐことができます。
- み** 味覚の発達…よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味がわかります。
- こ** 言葉の発音がはっきり…よく噛むことで口の周りの筋肉を使うため、顔の表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。
- の** 脳の発達…よく噛む運動は、脳に流れる血液の量が増えて脳を刺激するので、脳細胞の働きを活性化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

は 歯の病気を防ぐ…よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病の予防につながります。

が がんを防ぐ…唾液に含まれる酵素が、食品中の発がん性を抑えることでがんの予防につながります。

い 胃腸の働きを促進する…よく噛むと、消化酵素がたくさん出て消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

ぜ 全身の体力向上と全力投球…ぐっと力を入れて噛みしめたい時に、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

食事をする時には何を食べるということも大切ですが、どのように食べるかも健康のために重要です。まずは『一口30回噛む』ことを目標に、よく噛んで食べて健康な身体を手に入れましょう！



【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

生涯学習だより 51

-Life Long Learning-
Life Long Learning = 生涯学習

笠間市の歴史や文化の書籍を販売しています

新たに発行された『かがやく笠間の先人たち』をはじめ、歴史・文化を分野ごとにまとめた『文化財読本シリーズ』や合併後に編さんされた『新笠間市の歴史』など、さまざまな書籍を販売しています。歴史や文化に触れ、笠間市の魅力を再発見してみませんか。

生涯学習課取扱い 書籍一覧

(単位：円)

No.	資料名	料金	No.	資料名	料金
①	かがやく笠間の先人たち (郷土の先人たちについて分かりやすく紹介。H26.3発行)	1,000	⑫	笠間の民話 (上下巻セット・箱付き) (旧笠間市の「伝説・昔話」を紹介)	2,000
②	新笠間市の歴史 (合併後の新笠間市の歴史をまとめた1冊 H23.3発行)	5,000	⑬	笠間の文化財読本シリーズ1～32 (旧笠間市の文化財を分野ごとにシリーズ化)	(各)700
③	笠間市の文化財 (笠間市の国・県・市指定文化財を紹介H20.3発行)	1,000	⑭	笠間の文化財読本シリーズ33～43(H26現在) (上記No.13から継続。シリーズ39からは合併後に発行)	(各)1,000
④	笠間市史 上・下巻 (旧笠間市の歴史を時代ごとに詳細に編修)	(各)5,000	⑮	笠間の自然・友部の自然 (旧笠間市・旧友部町で記録された動物・植物の紹介)	(各)1,500
⑤	図説笠間市史(旧笠間市の歴史を写真と図で説明)	3,000	⑯	岩間町史(旧岩間町の歴史を時代ごとに詳細に編修)	5,000
⑥	笠間市史地誌編(旧笠間市の歴史を大字ごとに編修)	5,000	⑰	図説 岩間の歴史(旧岩間町の歴史を写真と図で説明)	3,500
⑦	笠間市史資料集第3集笠間藩史料「聞訟礎石集」 (笠間藩の訴訟関係の記録)	3,000	⑱	岩間町史史料集 古文書 第4・5集 (旧岩間町の古文書集)	(各)1,000
⑧	笠間市史資料集第4集笠間城下町「御用留日記」 (城下町の政治・社会情勢の記録)	5,000	⑲	岩間の信仰 祈りのかたち (旧岩間町の仏像・絵馬・石仏の紹介)	3,500
⑨	笠間市史資料集第5集笠間市遺跡分布調査報告書 (旧笠間市にある遺跡の調査書)	2,000	⑳	いわまの伝え話(旧岩間町の「神話・伝説」を紹介)	1,000
⑩	笠間市史資料集第6集藩政資料一 (笠間藩領主牧野家の資料集)	5,000	㉑	いわまの伝え話 第2集 (上記No.20の第2弾 朗読CD付き)	1,500
⑪	笠間市史資料集第7集笠間市の石仏・石塔(1) (旧笠間市の石仏・石塔の紹介)	2,400			

※書籍によっては、在庫数が少ないものがありますので、品切れとなる場合もあります。

【購入および問合せ】生涯学習課(内線382・383)