

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(31)



よく噛んで健康になりましょう!

食事の際にいわゆる、「よく噛んで食べる」ことはとても大切なことです。よく噛むと唾液がたくさん出ます。食べ物を細かく噛み砕いて、消化酵素を含んだ唾液と混ぜ合わせることによって「消化を助ける」効果があります。また、唾液をたくさん出すことによって、ミュータンス菌などの虫歯菌が作る酸を薄め、「虫歯を予防」します。さらに、よく噛むと脳細胞が刺激され「全身も活性化」されます。

しかし、現代人は柔らかい食事を好む傾向にあり、噛む回数が少なくなってきています。遠い昔、卑弥呼のいた弥生時代には、硬いものを多く食べていたため1回の食事に4千回噛んでいたようです。時代は1700年程さかのぼり、戦前でも1400回噛んでいたといわれています。これに比べ現代人は1回の食事に620回しか噛んでいないため、ここ70年余りで噛む回数は半減しました。

ファーストフードや加工食品を始め、最近の食事は、柔らかい=おいしいという傾向にあり、子ども達の好物はカレー、ハンバーグ、オムレツ、スパゲティなど、どれもあまり噛まなくても食べられる物です。子どもの頃から、このような食事を続けていると、顎の成長発達が充分でできず、歯並びが悪くなったり、噛む筋肉の衰えにより顔の表情が乏しくなったりとさまざまな支障を来します。これに対して、お米を主食としてきた日本人の体に適して、「よく噛む」という観点からも積極的に取りたい食べ物の頭文字を並べると「まごはやさしい」となります。

●「ま」は、豆類…食物繊維(腸内環境を整える)、イソフラボン(骨粗しょう

う症予防)

- 「ご」は、ごま…不飽和脂肪酸(血中コレステロール値の低下)、セサミン(抗酸化作用による生活習慣病予防)
- 「は(わ)」は、わかめなどの海藻類…食物繊維、カルシウム・鉄分(骨・歯の強化、貧血予防)、ヨウ素(新陳代謝の活性化)
- 「や」は、野菜…カロテン(皮膚や目・粘膜の保護、免疫力の強化)
- 「さ」は、魚…DHA(脳の活性化、視力の回復)、EPA(血液をサラサラにする)
- 「し」は、シイタケなどのきのこ類…食物繊維、ビタミンD(カルシウム吸収促進)
- 「い」は、いも類…ビタミンC(風邪予防)、でんぷん(人の活動に欠かせないエネルギー)

どれもたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、体に必要な栄養素がたっぷり入っている食材です。噛み応えのある食材選びのポイントは、噛み砕くのに力のある硬いもの、食物繊維が多くよく噛まないとい飲み込めないもの、弾力があり噛み切りにくいものを上手に取り入れることです。大切なのは、噛む習慣を身に付けることです。

噛むことが多い和食を苦手とする子どもが増えています。和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に認定され、世界中から注目されています。この機会にぜひ、ご家庭でも「まごはやさしい」食材を積極的に取り入れ、毎日の食生活を通じて、大人から子どもへ日本の伝統的な食文化を伝えていくとともに、よく噛むことで健康になりましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

子育て講座

赤ちゃんのかかわり

(全2回)



みについての話とお母さん同士の交流を図ります。

▽講師 公立保育園長

▽対象 第2子以降のお子さん(生後3か月〜1歳未満)をお持ちの方

▽定員 15組(申込み順)

▽持ち物 バスタオルほか

▽費用 無料

▽申込み方法 2月16日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)

▽日時 2月24日(火)・3月6日(金) 午前10時〜11時15分

▽場所 秋川ふれあいセンター1

楽器で遊ぼう



▽内容 楽器を使って親子で楽しく遊ぶ

▽講師 吉野良子さん(音楽療法士)

▽対象 1歳から2歳までの子どもとその保護者

▽定員 20組(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 2月16日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)

▽日時 2月27日(金) 午前10時〜11時

▽場所 秋川ふれあいセンター1

初めての赤ちゃんのかかわり(全3回)



母さんの食事やお友だち作り

▽講師 保健師、図書館司書、管理栄養士

▽対象 第1子で生後3か月から5か月までの子どもとその母親

▽定員 15組(申込み順)

▽持ち物 バスタオルほか

▽費用 無料

▽申込み方法 2月16日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)

▽日時 3月2日(月)・19日(木)・27日(金) 午前10時〜11時15分

▽場所 秋川ふれあいセンター1

▽内容 初めての赤ちゃんの育児、絵本の読み聞かせ、お

こぐく離乳食教室

30分〜11時30分(10時から受付)

▽内容 離乳食2〜3回食を中心とした離乳食作りの実演と試食

▽対象 おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者

▽定員 16人(申込み順)

▽保育室 定員10人(対象児のみ)

▽場所 あきる野保健相談所

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

▽日時 3月4日(水) 午前10時

森林レンジャーがゆく (52)



ウサギはどこに行った?

山で餌が取れなくなる秋から冬にかけて、イノシシなどの農業被害を耳にします。山で暮らすイノシシは、夏季には、朽ちた間伐材を鼻で動かして、朽ち木の下や土中のミミズなどを探しています。かつては、落葉広葉樹のある里山で暮らす動物でしたが、私達の暮らしが変わる中で減少する里山からその生活場所を植林地に移して生き延びてきた動物です。その他にも、タヌキ、アナグマ、キツネなどが里山を追われました。雑食性の強いタヌキ、アナグマなどは生活の場を植林地に移しても器用に暮らしています。キツネは、それほど雑食性が強くないので、タヌキほど数を増やすことがなく、細々とくらしている感じです。

里山の動物で一番大きなイノシシは、その体つき同様に大食漢で、本来の生活の場から植林地に移っても餌の確保が難しいはずですが、イノシシの大きな特徴の多産が幸いして数を減らすことなく生き延びて、今はその数を増やし、農業被害につながっていると考えます。

ここまで紹介してきた、かつての里山の生き物達で、「ウサギ」がまだ登場していません。

昔から人の生活の近くで生息してきた動物で、古くは「古事記」の因幡の白ウサギ、昔話

の「かちかち山」「ウサギとカメ」などウサギをモチーフにした話はたくさんあります。

また、月にウサギが住んで、お餅をついているなどの話もあります。

現在でも、年配の方から子どもの頃、罾でウサギを取って食べたことがあると話を聞きます。数十年前まで日本人の暮らしの身近にいた動物の証です。しかし、今は山を歩いていてもなかなか遭遇できません。

ウサギは、タヌキやアナグマと違って、とてもストレスに弱く、里山の消失という大きな環境の変化に対応できなかった種類だといえます。

希少種でもなく、あまり注目されていない生き物ですが、生物多様性から考えて、ウサギが走り回る林ができれば、被捕食者(餌)として、キツネや猛禽類の安定的な生息環境の一端を担っている存在だと考えています。どうすればウサギが増えるか、難しい課題です。

(杉野)

