

民医連

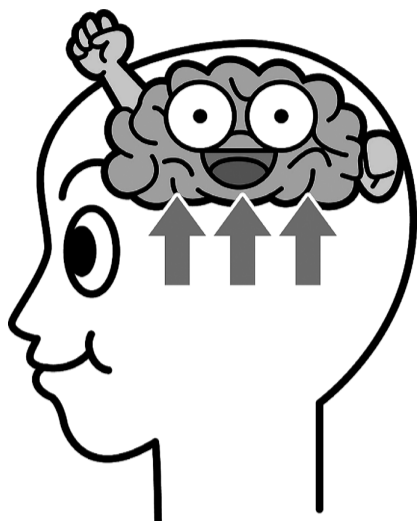
代々木歯科コーナー

連載



しっかりと噛んで脳を活性化

— その62 — 歯科医師 上田英範



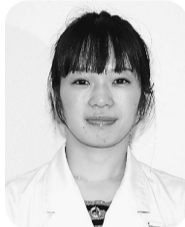
近年の研究から「噛む」という事が脳を活性化させる事が明らかになってきています。例えば、ゆっくりよく噛んで食事をする子供は学習意欲が高かったり、やわらかいものよりも硬い物を噛むことで記憶力が高まったり、歯の本数が20本以上ある人は認知症になりにくいという結果が出ています。つまり「噛む」とが脳の中でも記憶を司る海馬の発達に影響を与えていることが分かりました。

また、「歯を食いしばると力がでる」という事も、最新のMRIを用いて調べたところ、歯の食いしばりによって脳が活性化され、身体能力に影響していることも分かりました。「今、しっかりと噛むことが出来ない」「歯の本数が少なくなってしまう」「場合でも歯周病の治療や入れ歯や被せ歯によるかみ合わせの回復を行っていない」と噛める状態に戻すことで、20本以上の歯のある人と同程度の認知症発症率まで回復が出来るという研究結果も出ています。また、認知症も突然発症するのではなく段階的に進行していきます。軽度認知障害から正常な状態へ戻すことも可能といわれています。その要因の一つである「噛む」ことに悩みを抱えている方はかかりつけの歯医者さんに一度相談してみてください。



栄養科が紹介する おいしい健康料理

「トマトのそうめん」



栄養科 主任 管理栄養士 北川祥子

梅雨に入りむし暑い日も増えてきましたね。こう暑いと食事は簡単な麺類で済ませがちではありませんか？

麺類の栄養はほぼ炭水化物だけです。麺類がつづく栄養が偏り夏ばての原因にもなります。

麺類に野菜等を加えて、一品でもバランスよく食べましょう。

今回は極力火を使わないうような食材にしました。豚しゃぶ風や、納豆、とろろ、オクラでねばねば麺もおすすです。



【材料】(2人分)

- ・そうめん3わ (150g)
- ・めんつゆ (希釈した状態で) 大さじ6
- ・またはポン酢とめんつゆを半々にしたもの
- ・トマト 1個
- ・青じそ 4枚
- ・ツナ (カロリーが気になる方は水煮を) 1缶
- ・薬味 (のり、ごま、ねぎ、茗荷等お好みで)

【調理のポイント】

- ①ボールにめんつゆをつくる
- ②トマトを食べやすい大きさにカット
- ③青じそは千切りにする
- ④①にツナを缶汁ごと、②③も入れて少し混ぜる。
- ⑤そうめんを茹でる
- ⑥器に盛りつける



代々木病院の社保・平和活動



5月28日午前中、病院と友の会で、10月消費税10%増税S T O Pの署名宣伝行動を千駄ヶ谷駅で行いました。



6月の69行動は6月6日昼休み、労働組合の医労連統一行動と合同で千駄ヶ谷駅前にて行いました。9条改憲反対、核兵器廃絶、看護増員署名に取り組みました。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



(49) 酵素食品に「痩身効果」はありません

3月29日、消費者庁は「酵素食品を販売する5社に景品表示法に基づき、誇大広告の再発防止などを求める措置命令を出しました。約3カ月でマインズ12・7Kg」「99%が、痩せています」などと宣伝していることに対し、合理的な根拠を示す資料を提出できなかったためです。2度目の命令を受けた会社など2社は謝罪広告を出しましたが、各社とも法に基づき適切に記載していたとし、争う姿勢を示していません。

会社の言い分は、「毎日の食事を本商品に置き換えて摂取カロリーを抑えることでダイエット効果を得ることを目的としたものであり、本商品の成分が痩身を促す効果を有するものではない」とし、「打ち消し表示」して

消費者庁は表示のガイドラインとして「適切な運動や食事制限をしながら、人が痩せることができるのは、6か月間で4kgから5kg程度までである」としています。誇大広告にはもっと厳しい対応をとり、消費者の利益を守っていくように動いて欲しいと思います。

酵素食品について「いつでも元氣 MIN-I-RE N」4月号で解説しましたが、2010年から酵素ドリンクを飲む痩身法が広がり、若者向けの商品が変わっています。2018年10月、消費者庁は2社の製品について、改善措置と課徴金を命じました。今回は、広告表示上の細かい争いとなり、厳格な処置ができていません。

消費者庁は表示のガイドラインとして「適切な運動や食事制限をしながら、人が痩せることができるのは、6か月間で4kgから5kg程度までである」としています。誇大広告にはもっと厳しい対応をとり、消費者の利益を守っていくように動いて欲しいと思います。