

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
平成28年12月19日
《第79号》



特殊歯科口腔外科医長
瀧沢 淳

よく噛んで唾液の分泌量を増やしましょう

昔は固い食べ物が多かったため食事をするときには沢山噛む必要がありました。しかし現代では軟らかくて美味しいものや、噛まなくても食べられる物が増えてきたこともあり食べ物をあまり噛まなくなりました。弥生時代の人は1回の食事で4000回くらい噛んでいましたが、現代人は600回程度に減ってしまいました。

よく噛めば唾液は多く分泌されます。唾液線の周囲には筋肉があるため噛むことによってあごや舌の筋肉を動かせば唾液の分泌は促進されます。唾液は何もしないと1分間に0.2～0.5ml程度しか出てこないのですが、噛むとその5倍～10倍も出てきます。唾液の分泌量は正常人で1日あたりペットボトル約1本分(1.5ℓ)といわれています。

唾液にはあまり良いイメージを持っていない方も多いと思いますが、私たちの口の中で重要な役割を担っています。①自浄作用：歯に付着した食べかすや歯垢を洗い流します。②抗菌作用：抗菌作用を持つ成分(ラクトフェリン、リゾチーム、免疫グロブリン)が口腔内の細菌の繁殖を抑えます。③消化作用：消化酵素アミラーゼがでんぷんを分解しリゾチームがタンパク質を分解します。これによって栄養分を吸収しやすい形にしてくれます。よく噛んで食べ物が細かい状態になっていればいるほどこれらの消化酵素は食べ物とよく混ざり消化しやすくなります。④粘膜保護・潤滑作用：唾液中のムチンが口腔粘膜を保護します。ムチンは粘り気のある油状の物質で粘膜の表面を覆うことにより炎症や感染症から守ってくれます。⑤溶解・凝集作用：食塊を形成し飲み込みやすくします。⑥再石灰化作用：飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぎます。⑦pH緩衝作用：飲食により酸性に傾いた口腔内のpHを中和させ虫歯を防ぎます。⑧食物から味成分をとくして味を感じさせます。⑨粘膜修復作用：上皮成長因子、神経成長因子などの物質を産生し傷を治しやすくします。

歯を失ってよく噛めなくなると唾液の量が減ることにより神経成長因子の分泌も減り老化が進むといわれています。神経成長因子は認知症の予防や治療にも効果があるのではないかと注目されています。食事は一口30回以上噛んで食べたほうが良いといわれています。よく噛むと通常よりも早く満腹中枢が刺激されるのでカロリー制限にも有効です。よく噛む食事を心がけ、唾液をたくさん出して全身の健康を保ちましょう。

「じゅんじゅん」

外来師長 新井かおり

「ごちそうは漢字で書く」と「馳走」

である。海のものや山のもの、旬の食材をあちこち走り回って集めることが由来だそう。スーパーも車もない時代に食材を集めることは確かに変なことだったろうと推察する。

私は農家の家に育ち、普段の食材は季節ごとの旬野菜だった。お刺身やステーキなどは特別な日の夕食に

しかお目にかかることはなかった。だからこそ価値があり特別感や喜びがひときわだったのではないだろうか。

自分が親になり家計の中で「食材費は削らない」方針で子育てをしてきた。食べたときにお寿司を食べ、ステーキだったって食べた。今になってこれでよかったのだろうかと思ひ返る。特別な日のご馳走の価値は普段の食生活のメリハリによって変わると思う。そう考えると良い時代に農家で育ってよかったなあ……と自己満足するのである。

骨粗鬆症予防にビタミンD

寒い日が続き、屋外で体を動かす機会が減っていませんか？おひさまの下で体を動かすと骨が丈夫になり骨粗鬆症の予防になります。

骨粗鬆症の予防といえばカルシウム！と思いきふ人が多いと思いますが、それだけでは十分ではありません。カルシウムは骨を丈夫に保つために大切な栄養素ですが、その吸収にはビタミンDが深く関わっています。カルシウムは単体で摂取すると吸収されにくく、体の外に排出されやすいのですが、ビタミンDと一緒に摂取することで効率よく体に吸収されます。ビタミンDはアジや鮭などの魚介類、レバー、卵、椎茸に多く含まれていますが、太陽の光に含まれる紫外線の刺激によって人間の皮膚でもつくられます。そのため、骨粗鬆症を予防するためにはカルシウムやビタミンDを摂取するだけでなく、日光浴も必要となってきます。

寒くて動きたくないと思うかもしれませんが、太陽が出ている機会を逃さず、外に出て体を動かしたり、縁側で体操をして元気に冬を乗り切りましょう。

管理栄養士 荒井 智子

私が栄養科に勤めて二十数年。最近思うことがあります。それは食物アレルギーの患者さまが昔よりも増えたという事です。

食物アレルギーの原

因となる食材は人それ

ぞれなので、患者さまごとに個別対応

をしています。食材の原材料を確認し、調理や盛り付けは個別に行い、配膳用

栄養科からこんにちは

調理師 野村 俊雄

のトレイの色を変え、調理担当者以外にも注意を促すなど細心の注意を払いながらアレルギー対応の食事の提供をしています。治療の一環として病院の食事を美味しく安全に食べて

頂けるように今後も努力していきたい

季節の料理

「簡単さけそぼろ丼」

○材料（2人分）

| | |
|---------|------|
| 甘塩鮭 | 2切れ |
| しらす | 20g |
| 大葉（千切り） | 2枚 |
| バター | 5g |
| 切り海苔 | 適量 |
| ご飯 | 400g |

〈作り方〉

- ① 甘塩鮭を焼き、皮と骨を取り除き、身をほぐす。
- ② バターは電子レンジで溶かしておく。
- ③ ①、②、しらすを加えざっくり混ぜる。
- ④ ご飯を器に盛り③をのせる。
- ⑤ 最後に千切りにした大

葉と切り海苔を飾り出
来上がり。

*お好みで酢飯にしても美味しい◎

〔調理師 肥田 まさ代〕



～編集後記～

鍋物の美味しい季節になりました。寒さに負けず、体の中から温め風邪予防！

栄養科