

よく「かむ」こと 役割とメリット

皆さんは食べ物をよくかんで、味わって食べていますか？

近年、食生活の変化により、よくかんで食べる機会が減ってきています。

食事の際はよくかむことを意識しましょう。

そしゃくの役割とメリット

① 消化・吸収を助ける

そしゃくは、だ液の量を増やし、食べ物を細かくすることで消化しやすくする役割があります。よくかまらずに飲み込むと、胃に負担がかかってしまいます。

② 早食い、食べ過ぎを予防する

満腹感を脳が感じるには20〜30分程かかります。よ

くかまずに食べると早食いにつながり、満腹を感じるまで時間がかかり食べ過ぎ

てしまいます。また、テレビやスマホを見ながらの食事はかむことに集中できず、食べ過ぎてしまうので注意

③ 口内の健康を守る

そしゃくすることでだ液がたくさん出てきます。だ液は、口の中を洗い流す自浄作用、酸を中和する緩衝作用、細菌と戦う抗菌作用、酸に溶かされた歯を修復する再石灰化作用などの働きを持っています。このような働きにより、虫歯や歯周病から守ってくれます。また、口臭を予防する効果もあります。

④ 歯並びや表情を豊かにする効果

よくかんで食べることにより、口の周囲の筋肉が鍛えられ、顎の発達がよくなります。

小さい頃からよくかむ食事をすることで、歯並びや滑舌がよくなる効果が期待できます。

⑤ 脳を刺激、活性化

かむときは顔や頭の筋肉を使います。脳の血流がよくなることで、脳を活性化

この他にも、よく「かむ」ことの効果はたくさんあると言われています。食事中に少しでもよく「かむ」ことに意識を向けてみましょう。かみごたえのあるメニューを取り入れることもおすすめです。



障害者の かたへ

自動車等燃料費給付

自動車等燃料費給付認定を受けている障害者のかたに、燃料費を給付しますので請求してください。

給付金

燃料1リットルにつき50円
1か月に自動車は20リットル分、
オートバイは5リットル分まで。

対象期間

令和2年4月〜9月分

対象者

- ①自身で運転できるかた
 - ・身体障害者手帳を所持していて、下肢または体幹に障害があるかた。
- ②自身で運転できないため、同居家族が運転するかた
 - ・身体障害者手帳を所持していて、下肢または体幹に障害があり、障害等級が1級・2級であるかた。
 - ・身体障害者手帳を所持していて、障害部位が視覚であるかた。
 - ・療育手帳を所持しているかた。

持ち物

- ・身体障害者手帳または療育手帳
- ・運転されるかたの運転免許証(写し可)
- ・車検証(写し可)
- ・印鑑
- ・燃料を購入したことがわかるもの(領収書など)

請求

10月12日(月)までに
健康福祉課福祉介護担当へ
☎62-1233

※「福祉タクシー利用券」と重複して受けることはできません。