



# 飲み込み元気通信



みなさん、こんにちは！

なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。

今冬は、コロナにインフルエンザと流行り病の波が一気に押し寄せ、感染対策が欠かせない日々が続いております。どうか、みなさんもお自愛くださいませ。

さて、2月といえば節分ですね。節分といえば何を思い浮かべますか？

「豆まき」は一般的ですが、近年は恵方というその年の縁起の良い方角を向いて、海苔巻きを丸かじりする「恵方巻」も主流になっています。

また、地域によっては「柊鰯（ヒイラギいわし）」と言って、ヒイラギの枝にいわしの頭を刺した物を玄関に飾る風習が、現在でも色濃く残っているところもあるそうです。

今回は「豆知識」だけに「豆」の話をしてみようと思います！

「豆まきをした後は、年の数だけ豆を食べるとよい」という話は一度は耳にしたことがありますね。「縁起物」という意味ではもちろんの事、「栄養」という意味でも高齢の方にはぜひ守っていただきたい言い伝えなのです。

節分では「大豆」をまきますね。「大豆」は別名「畑の肉」と言われるほど、たくさんのたんぱく質が多く含まれています。なんとその量は、同じ量の牛肉よりも多く含まれているそうです。

特に高齢者の身体は、多くのたんぱく質を必要としている状態なのですが、多くの方がたんぱく質が足りていない状態とされています。

年齢が高い方ほど多くの豆を食べて、たんぱく質をたくわえることは、理にかなった方法かもしれませんね。そして、「鬼は外、福は内」と大きな声でかけ声をかけるのも、お口やのどのトレーニングになります！今年の節分は、はりきって厄払いと幸運を呼び込みましょう！



## 「噛む事」で得する8選！！

年齢を重ね、歯や歯茎が弱ったり、入れ歯が多くなってくると、硬い物を避けて食べたり、軟らかい物を好む傾向になります。しかし、「噛む事」には多くの良い面が秘められています。全身の働きにも関係してくる「噛む事」について、知って得する情報をご紹介します！

### ①発音がはっきりする

噛むことで、口の周りの筋肉や舌、頬などがきたえられ、発音が明瞭になります。

### ②脳の働きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し、活発に働くようになります。脳の若さを保って老化を防止します。

### ③全身の体力の向上

噛む力が強い方は、踏ん張る力も入りやすいです。よく噛むことは全身の活力や体力の源となります。

### ④胃腸の働きを促進する

噛む事で、唾液の分泌が多くなり、消化を助けてくれます。また、細かくかみ砕くことで胃腸への負担が軽減されます。

### ⑤お口のトラブルを予防する

噛む事で唾液の分泌が増え、抗菌作用や洗浄効果により虫歯、歯周病、口臭を予防する働きが高まります。

### ⑥肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。

### ⑦味覚がするどくなる

ゆっくり噛み、味わうことで味覚が研ぎ澄まされます。

### ⑧がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性を予防する効果があると言われています。

