

## 健康宝箱

健康増進計画  
キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか  
けんこう はぐくもう いののまち



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第4回目は「く」「う」「き」の三文字について管理栄養士が掲載します。

## くふうして こまめに 水分 摂りましょう

まだまだ寒い時期ですが、皆さん「水分を摂る」ことは気にしていますか？

「寒いから」「汗をかかないから」といった人も人はたくさん水分を失っています。



## 1日にどのくらい水分を摂ったらいいの？

出る量		2500ml		入る量		1000ml	
・皮膚から	550ml	・食事	700ml	・代謝水	300ml		
・呼吸	350ml						
・尿と便	1600ml						

1500ml

この量を1日で飲むのですが、だからといって極端にガブ飲みすると「水中毒（みずちゅうどく）」という命に関わる症状を起こしてしまいます。1時間ごとに100ml（2〜3口）飲むと、1日1.5ℓ飲むことができますが、これがなかなか難しいのです。そのため、自分なりに水分を飲む時間を決めておくのも手です。それと常に飲み物を近くに置いておくのも良いでしょう。

◆ちなみに、コーヒーや紅茶、ジュース、アルコールは水分として考えないように!! 特にアルコールは体の水分が奪われます。お酒を飲んだら水分補給を忘れず。

## うんと よくかんで 食べる

現代人が1回の食事中にかむ回数は弥生時代や鎌倉時代と比べると、とても少なくなっています。弥生時代の人は、4000回近くもかんでいたと言われていますが、現代人は、620回という研究結果もあります。かむ回数が減ったのは、柔らかい食べ物を好んで食べるようになったためでしょう。

うんとよくかむことで、あごの骨が発達し、発達したあごでさらにかむことで、唾液が多く分泌され、飲み込みやすい大ききや形になります。

うんとよくかんで食べることで  
こんな良いことがあります!!

- ・あごが発達し、歯が丈夫になる
- ・食べ物の消化・吸収がよくなり、胃腸への負担を和らげる
- ・大脳を刺激し認知症を予防する
- ・唾液が多く出て、虫歯になりにくい

◆うんとよくかんで食べるためにも、口の中をきれいにしておきましょう!!

## きもちよく 毎朝 快便

気持ちよく毎朝快便するためには、これまでこのコーナーで紹介してきた「運動をすること」や「バランスよく食事をする」、「水分を摂ること」などが基本になります。

気持ちよく毎朝快便できない原因には、「運動不足」や「食物繊維の不足」、「水分不足」、「不規則な生活」、「ストレス」などが考えられます。

### 運動をすることの効果

大腸の動きが活発になり、排便を促します。軽い腹筋やストレッチも効果があります。

また、手で腹をさすることも大腸の動きを活発にする効果があります。運動不足になると、胃や腸の動きが弱くなり便秘になります。

