



2018年11月号

# けんこうONLine

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



## 健康寿命の延伸はお口のケアから

からだの健康のためには、「お口」の健康がかかせません。認知症や要介護になりやすい疾患とも大きな関係があるとされています。

### ◆認知症との関連

認知症については、歯を失って入れ歯を使用していない場合、歯が20本以上残っている人や入れ歯により噛みあわせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが高くなるとの報告もあり、咀嚼との関連も指摘されています。より多くの歯を保つ歯を残すことと同時に“噛む”ことの大切さを考えましょう。(※1)

### ◆噛むことは健康につながる！！

#### ☆脳への血流アップ↑↑

噛むことで脳の前頭前野の運動に関する部位や、感覚、記憶と学習、感情と情動、注意能力などに関連する部位への血流増加があると報告されています。

#### ☆歯の病気を防ぐ！

唾液にはよい成分が多く含まれています。消化の働きをよくする、病原菌の侵入を防ぎ、口腔内の雑菌が増えないようにする、アンチエイジング作用（皮膚や脳の老化を抑えて若返りを促す働き）があるとされています。(※2)

### ◆唾液（つば）のちから！

唾液（つば）は「噛む」という動作で分泌されます。加齢などで唾液（つば）が出にくくなります。唾液をたくさん出すポイントは「よく噛む」とこと併せて、**唾液腺がある場所をマッサージ**することです。

唾液腺マッサージ



① 上の奥歯のあたりに親指以外の4指を当て後ろから前に円を描くように回します

② 親指をおごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押します

③ 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくリグッと押します

## 12月1日は世界エイズデーです！！

甲賀保健所では、世界エイズデーに合わせて、特定感染症（HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎）の検査を夜間に行います。

日時：**平成30年11月30日(金)**  
**17:30から19:00まで**

場所：甲賀保健所

★事前予約が必要です。電話連絡をお願いします  
※通常の検査は毎月第3火曜 9:15～10:15で受付しています（要予約）

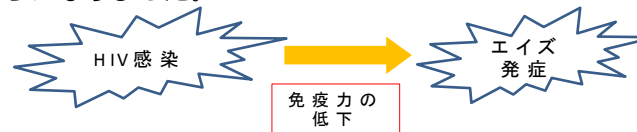
TEL：0748-63-6147

### 世界エイズデーって？

エイズに関する正しい知識についての啓発稼働を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることが目的とされています。

### 2017年の報告数は？治療は？

1年間でのHIV新規感染者の報告は976人です。エイズが登場してから30年以上経ちました。治療方法は大きく進歩しています。エイズ発症を抑える薬が開発され、早期に治療を始めれば日常生活を支障なく送れるようになりました。



しょうがで減塩

## 里芋の鶏そぼろ煮

### ＜材料（4人分）＞



- ① 里芋…320g
- ② 鶏ひき肉…160g
- ③ にんじん…30g
- ④ しめじ…30g
- ⑤ 出し汁…150cc
- ⑥ 料理酒…大さじ1
- ⑦ みりん…大さじ1
- ⑧ しょうゆ…大さじ1
- ⑨ しょうが…10g
- ⑩ 水溶き片栗粉（片栗粉、水…各大さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 里芋は皮をむき、大きめの一口大に切り、熱湯でゆがく。
- ② にんじんとしょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋に鶏ひき肉、にんじん、しめじ、出し汁、料理酒、みりん、しょうゆを入れ、よく混ぜながら煮る。
- ④ あくを取り、しょうがとさといもを加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら水溶き片栗粉入れて煮、とろみをつける。

### ＜栄養価（1人分）＞

エネルギー：147kcal たんぱく質：10.3g  
脂質：3.5g カルシウム：18mg 食塩：0.8g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪