



# 目指せ！健康あいらんど久米島



## ～自分の食事を振り返る6月！～



6月に入りジメジメと暑い季節がやってきました。

体力が奪われる季節なので今一度食事を見直したい季節ですね。

最近の研究で分かってきたことがとても興味深い内容だったので、ぜひ皆さんにもお伝えしたいと思います。

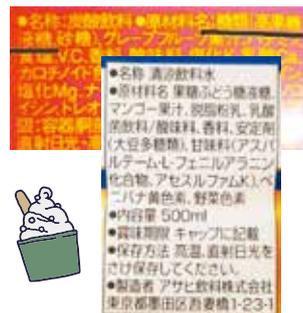
お腹がすいているわけではないのについ食べすぎてしまう…なんてこと経験したことありませんか？  
これまで、「食べすぎるのは本人の意思が弱いせいだ！」という意見が主流でしたが、実は「本人の意思のせいではない」という事がわかってきました。ではなぜ食べすぎてしまうのでしょうか。

実は脳がおかしくなっている（以下、変調とします）のが原因だそうです。

もともと食欲の調整は脳が行っています。その調整役である脳が変調を起こすことで食欲を抑えることが出来ないのです。

この脳の変調を起こす原因が『超加工食品』です。あまり聞きなれない言葉ですが、言葉通り加工された食品のことで、家では使うことのない添加物を大きな工場ですぐ食べることができるようにした食品のことです。具体的には、ジャンクフードやソーセージのような加工肉といった「動物性脂肪」やジュース、アイスクリームに含まれる「異性化糖」というものがこれにあたります。

「異性化糖」は成分表示を見ると異性化糖とは書いておらず、≪果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖、高果糖液糖、異性果糖液糖≫などと書かれることが多いです。



これらの超加工食品は、麻薬のように依存性が強い食品で、脳に悪さをし、肥満になりやすい状態になります。どれも私たちが普段の生活で何気なく食べているものでゾッとしますよね。

では、一度脳の変調を起こすともう戻れないの？というそんなことはありません。

『短鎖脂肪酸』という物質が変調を起こした脳に働いて、食欲を抑えてくれます。



この『短鎖脂肪酸』は食物繊維がもととなりできる物質です。食物繊維というと真っ先に「野菜」を思い浮かべる方が多いと思いますが、その通りです。野菜は食欲を抑制してくれる以外にも、細胞の入れ替わり、骨・歯・腱などの硬い組織や赤血球を作るお助けマンである多種多様なビタミンを含んでいるので、私たち人間にとって必要不可欠な食材です。ただし、野菜ジュースは別物です。野菜100%と書いていても、ほとんどのジュースは食物繊維が除かれていたり、ビタミンも生の野菜には劣ります。食物繊維を摂るときには食材そのものを食べるのがおすすめです。



## ～6月は「歯と口の健康週間」～



歯と口は全身の健康の入り口です。むし歯や歯周病などは身体の健康に影響します。みなさんはふだんから「歯と口の健康」について取り組んでいますか？

フッ化物は「①歯の質を強くする②歯を修復する③酸の産生を抑える」働きでむし歯を予防します。

それぞれを併用することで、むし歯予防効果を高めることができますよ。

様々な場面で利用できるフッ化物。生活の中で取り入れてみませんか。

### フッ化物応用の方法



#### 1. フッ化物配合歯磨剤（フッ化物入り歯磨き粉）

毎食後の歯みがきで、歯ブラシの1/3～2/3を使用フッ化物の濃度を適量残すため、うがいは軽く1～2回に

#### 2. フッ化物洗口（町内の保育園・学校で集団で実施）

保育園・幼稚園（週5日法）小学校・中学校（週1日法）水道水にフッ化物を溶かした溶液を1分間うがいし吐き出す

#### 3. フッ化物歯面塗布（町では幼児歯科検診にて年3回実施）

比較的濃度の高いフッ化物ジェルを直接歯ブラシで塗る方法 歯科医師や歯科衛生士等の専門職が行う。 歯科医院でも有料でできる。対象：幼児～高齢者

お問合せ 久米島町役場 福祉課 ☎985-7124