

広報 12月号

さくら前線

栄養課たより

噛むことについて

今回は毎日の食事で意識したい「噛むことの大切さ」についてご紹介します。

■噛むことが健康を守る理由

高齢になると、歯の本数が減ったり、噛む力が弱くなったりして、柔らかい食事を選びがちです。しかし、「噛む」ことにはたくさん健康効果があります。

●脳細胞の活性化…噛む刺激が脳へ伝わり、認知機能の維持や認知症予防につながります。

●満腹感の促進…ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

●消化吸収の促進…食べ物が細くなり、消化しやすくなり栄養吸収が

スムーズになります。

未消化物によって腸内環境の悪化も防げます。

つまり「よく噛むこと」は歯のためだけではなく、全身の健康づくりにもつながるのです。

■噛む回数を増やす3つの食事の工夫

1. 噛み応えのある食材を選ぶ

複数の食材を組み合わせることで、自然と噛む回数を増やせます。

ハンバーグやつみれなど、ひき肉料理にレンコンやごぼうなどの根菜を加えることで、食感のアクセントが加わる。

2. 調理法を工夫する

切り方…食材を大きめに切る、皮付きのまま調理する、繊維に沿って切ることで、噛み応えがアップ。

加熱方法…焼く、揚げる調理法は、食材の水分を減らし、噛み応えを向上。

3. 食材の組み合わせで、「噛む」を楽しむ
普段のメニューも少しの工夫で噛み応えのあるメニューに変えられます。

・白米に雑穀を混ぜる
・カレーライスにえびやいかをプラス

■おいしく食べることが健康への第一歩

噛むことは、口の健康だけではなく、脳やからだの健康を守る大切な習慣です。「よく噛む」「味わって食べる」ことを意識しながら、日々の食事を楽しみましょう。



吾妻さくら病院では栄養指導や食事相談も行っています。気になることがありましたら、ぜひお気軽にご相談下さい。

※栄養指導とは？

栄養指導とは、その人の健康状態や生活習慣に合わせて、適切な食事のとり方を管理栄養士がアドバイスすることを指します。

■栄養指導の目的

・病気の予防(生活習慣病、肥満、低栄養など)
・治療のサポート(糖尿病・高血圧・脂質異常症・腎臓病などの食事療法)
・成長や発育の支援(子ども・妊娠中の栄養管理)
・高齢者の健康維持(筋力維持、フレイル予防)



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただいております。入院患者さまの面会は、只今休止中です。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「中之条町町制70周年・六合合併15周年記念の町民交流の促進 イルミネーション」☆

日時:令和7年11月28日～令和8年1月31日

点灯時間は、17時～23時

場所:中之条駅前

点灯式:11月28日(金)17時30分～「なかのん」もやってくるそうです



診療案内(12月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	櫻澤 (群大)	瓜田	関 (群大)	小野 (群大)	休診※
	午後※1						休診

外来受付時間:午前8時45分から12時00分まで / 午後13時00分から17時00分まで

休診日:土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応:月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 12月休日当番医:14日(外科)、28日(外科)となります。

※ 年末年始休診:12/30～1/4 (1/1は内科当番)

※ 土曜日は終日休診となりますが救急の場合はこの限りではありません。

発行:吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:https://www.a-sakurahosp.com/