

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Oct. 2020

Vol.7

食欲の秋ですね。なぜ秋に食欲が増すのか、その理由をご存知でしょうか？

食欲の秋については諸説ありますが、秋は多くの食材が旬を迎えることや、気候が涼しくなり夏の暑さで食が細くなっていたのが自然と回復するから、などの理由があります。

食欲があるというのは健康な証拠です。健康のためには正しく食事をとることが大切です。

今月は、健康的な食事、特に「噛むことと栄養」をテーマにお役立ち情報をお届けします。



PickUP
健康情報

よく噛むことがなぜ体にいいの？

よく噛んで食べなさいと一度は言われたり言ったりしたことはありませんか？
ではなぜよく噛まなければならないのか説明できますか？よく噛むことが、体に
どれだけ良い効果をもたらすのか
具体的なメリットをみてみましょう。



よく噛むことのメリット

よく噛むことで、体にこんなにもメリットがあるんです。食事は楽しく美味しくが基本です。食事の際には噛みごたえのある食材取り入れ、1口30回以上の咀嚼を目安にしましょう。



消化吸収が良くなる

よく噛まないで食べると胃に負担がかかり消化不良になります。



唾液がたくさん分泌される

唾液が出ることで消化を促し、口内の殺菌など口の健康を守る働きもします。



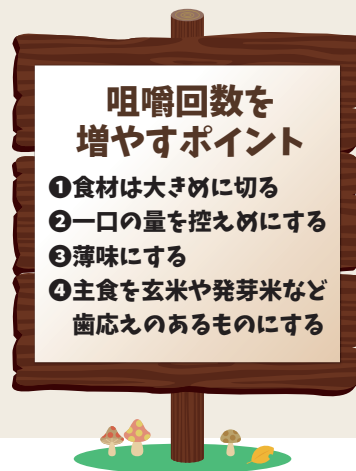
食べ過ぎを防ぐ

よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができます。



セロトニンを増やす

幸せホルモンと呼ばれているセロトニンは、ストレスを軽減して免疫力をアップさせます。セロトニンは咀嚼のリズム運動によって活性化します。



YouTube
動画配信

悩みに効くストレッチ動画

YouTubeチャンネル静岡健康情報局では、「頭痛」「顎関節症」「顎が開きにくい」などの悩みに効くストレッチ動画も配信しています。ぜひご覧ください！



QRコードでチェック



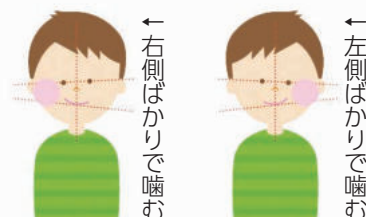
静岡健康情報局



Trivia
豆知識

噛みグセが不調につながる？

片側だけで噛むことを「偏咀嚼(へんそしゃく)」と言います。片側だけで噛み続けることで、顔が歪み、やがて全体の歪みにもつながります。骨格の歪みから頭痛や肩こりを引き起こすことがあるので、両側で噛めるように意識をしましょう。



Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ
**顎関節症の改善に
効果がある
筋肉の緊張をほぐす
顎上げストレッチ**

STEP
1

背筋をまっすぐ伸ばし、頭を左ななめ後ろにゆっくりと倒します。
左手の指をあごの右側(エラの部分)、右手の指を右鎖骨に引っかけます。

STEP
2

そのまま両手で首を軽く引っ張り、
痛くない程度のところで
10秒キープします。

STEP
3

ゆっくりと元に戻します。
反対側も同様に、
左右2回ずつ繰り返します。



ポイント

顎関節の動きや頭の重さを支える筋肉をほぐして、
緊張をやわらげましょう！



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム 秋の旬の食べ物で減塩! 美味しく健康に。

秋は旬の食べ物が多く、ついつい食べる量が増えてしま
うと、気になるのが塩分です。

塩分過多の食生活を続けている
と、高血圧や腎疾患、心疾患な
ど様々な生活習慣病のリスクを
高めてしまう可能性があります。

1日の塩分摂取量 の目安

男性8g 女性7g
(高血圧の人は6g未満)

メニュー別塩分含有量

- 食パン6枚切り1枚:0.8g
- 梅おにぎり:1g
- さんまの塩焼き:2g
- ミートスパゲティ:4.3g
- カップラーメン:5.5g



外食やインスタント食
品、加工食品が多い食生
活だと、あっという間に
塩分摂取目安量を超え
てしまいます。

塩分を控えるポイントは

- 出汁を効かせる
- 酸味を効かせる
(酢やレモンなど)
- スパイスや香りを
効かせる

せっかくの旬のものです
から、素材の味を楽しむと
いうのが一番です。
よく噛んでゆっくり食べる
ことで、食材の甘みを感じ
ることができ、より食事を
楽しむことができます。

Staff

スタッフ紹介

入社したきっかけは?

高校の時に足のケガをして藤接骨
院に通っていました。

いつも患者さんで溢れかえってい
て、スタッフが患者さんを治そうと親身
になってくれることで、痛くて不安を抱
えている私にとってはすごく居心地の
いい場所でした。

その経験がきっかけで、私も痛みで
困っている方を治したいと強く思うよ
うになり、地元に戻ってきて、藤接骨院
に入社することを決意しました。



藤接骨院
焼津小川院 院長
増田雄太先生
(入社4年目)

患者様にひとこと

藤接骨院のスタッフは患者様を治したいと本気で
思っております!

患者様のために何ができるのか、何をすればもっと良
くなるのか、日々患者様のことで頭がいっぱいです。

だからこそ色々な悩みをお話ください!

痛みだけでなく、私生活の手助けとなるように、患者
様の人生の手助けとなれるようにご相談にのらせてい
たいただきます!



藤接骨院 吉田院

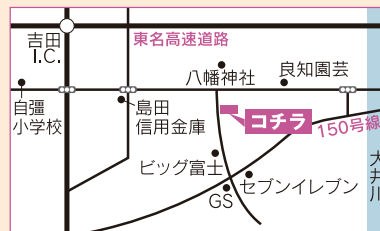
〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

tel.0548-33-4320 ※交通事故の方は
20時まで受付!

- 営業時間:午前9:00~12:00 (土曜8:00~12:00)
午後15:00~20:00(受付は19:40まで)
- 定休日:土曜午後、日曜、祝日



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信中
QRコードを読み取ってね



東名吉田インターから車で7分
【駐車場:無料駐車場20台完備】

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、B-STYLE+)