

カ ～噛ミング30～

この言葉をご存知でしょうか。これは厚生労働省が提唱している一口あたり30回噛むことを目的とした運動です。30回という数字は、窒息防止や五感での味わいを考慮して噛む回数として従来から目途になっていた回数です。この運動をすることで、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因にもなる、過食（食べ過ぎ）を防止することができます。

本来、食事を始めてから血糖値が上昇し、脳の視床下部にある満腹中枢が刺激され、満腹だと実感するには15～20分程度かかると言われています。これを一口あたり、あまり噛まずに食べてしまうと、脳が満腹だと認識する前にたくさんの量を食べてしまうのです。一口に30回噛むことで食事時間も長くなり、いつもより少ない量でおなかいっぱいだと感じることができます。少ない量でおなかいっぱいになるということは、ダイエットにもなります。体に負荷をかけるダイエットより、健康的で簡単に行うことができるので、ダイエットを考えている人にもお勧めの運動です。噛ミング30を意識し、腹八分目を心がけ健康的な食生活を送れると良いですね。



お詫びと訂正

社協にのみや第130号の表彰者のお名前に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

4ページ《功労表彰》

(正) 築取正通 ← (誤) 梁取正通

社協の人事

- 地域包括支援センター
 - 塩田 直美(看護師) 平成30年1月1日採用
 - 守屋真梨子(保健師) 平成30年4月1日採用
 - 木村 達也(介護支援専門員) 平成29年11月30日退職
- 事務局
 - 佐藤 恭就 平成30年4月1日採用
 - 鈴木 若奈 平成30年3月30日退職
- ヘルパーステーション
 - 竹平 利恵 平成30年4月1日採用

連絡先一覧

- 社協ホームヘルパーステーション
二宮町山西5-1 ☎0463-73-2881
- ファミリーサポートセンター
二宮町山西5-1 ☎0463-75-9730
- 地域包括支援センター なのはな
二宮町二宮961 町役場1階 ☎0463-71-7085
- 就労継続支援B型事業所カンナカンナ
二宮町緑が丘1-10-6 福祉ワークセンター内 ☎0463-73-2405
- ともしびショップなのはな
二宮町二宮961-26 町民センター1階 ☎0463-70-1105

編集後記

タイムリーで正確な情報を伝える「広報紙」は会員の皆さまとの大切な接点です。今回も編集委員一同読みやすいように、記事の構成やレイアウトなど様々な工夫をしてみました。「広報紙」をより良いものにするため、皆様の感想とご助言をお待ちしています。

理事広報部会 依田久司