



食事によくかむと認知症の予防になる？

”噛む”というのは、”脳”にも影響があるので、よく噛んで食事をする事で「あご」をよく動かすこととなります。あごを動かすことで脳の血流が増し、脳の血流を良くすることができます。



よく噛んで食べることで、認知症予防になるのです。

歯で食べ物を噛むことで、あごを動かすための筋肉(咀嚼(そしゃく)筋)を動かします。咀嚼筋には「側頭筋」という筋肉も含まれています。この側頭筋が動くことで「脳幹網様体」が刺激され、脳幹網様体が活性化することで、「大脳皮質」も活性化し、脳に良い刺激が送られます。それも認知症予防になるとのことです。

食べ物を飲み込むまでの噛む回数は30回ぐらいいを目安にすると良いでしょう。噛むことで口の中に唾液が出ます。唾液には免疫物質が多く含まれており、細菌やウイルスの体内侵入を防ぐことができます。

健康と将来の認知症の予防策として、よく噛んで食事をしてください。

よく噛める歯で食事ができるように、私も頑張りたいと思います。

参考

<http://ninntisyoubou.com/category2/entry17.html>

かぶのカレーマリネ

かぶの旬は3～5月の春と、10～11月の秋。春物はやわらかくておいしいとのこと。そんなかぶをつかったスタッフMによるかんたん美味しいレシピをご紹介します。



①かぶはくし切りにして、塩をふってしばらく放置。水が出たらよく水気を切っておく。

②酢、砂糖、カレー粉、塩を混ぜて、最後にオリーブオイルを入れ、よく混ぜてマリネ液を作る。

※オイルに塩は溶けないので、最後に入れましょう

※砂糖とオリーブオイルの代わりに甘酒でも！

③ ①と②を和える。30分以上冷蔵庫でなじませてから召し上がれ。



MARCH 2014						
日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26 休診	27	28	1 17時まで
2	3	4	5 休診	6	7	8 17時まで
9	10	11	12 休診	13 午後3時半～	14	15 17時まで
16	17	18	19	20	21	22 17時まで
23	24	25	26 休診	27	28 17時半まで	29 17時まで
30	31	1	2 休診	3	4	5 17時まで

©IKF STUDIO