

歯科衛生士 棚木 誠子

夏休みも終わり、新学期もスタートしました。

しかしまだ暑い日も多く各地でも台風が発生したり、厳しいお天気が続いています。

9月は台風の多い季節でもあり、これから被害が出ないことを願うばかりです。

季節の変わり目は自律神経のバランスも乱れがち、体調が悪くなったり、食欲が低下したりすることでますますマイナスの方向へと向かってしまいます。

私たち歯科衛生士は食べるということに着目した指導を行うこともいたします。

そこで自律神経が喜ぶ食べ方とはどんなものか・・・

それは規則正しく、腹8分目、ゆっくりと食べることが大切です。

#### ポイント1

よく噛んでゆっくり食べましょう

口に食べ物を入れたら、いったん箸を置きましょう。

一口20回よく噛みましょう。

そうすることで、副交感神経が優位になり、消火活動が促進されます。

咀嚼により唾液腺が刺激され、消化酵素や免疫物質を含む唾液が沢山分泌されるため、消化吸収がスムーズになります。

#### ポイント2

毎日決まった時間に食べましょう。

不規則な食事のリズムは理想的な自律神経の働きや体内時計に悪い影響を与えてしまいます。

食べ物が消化され、脂肪が燃えるまでには、3から5時間必要なので食間は5から6時間あけ規則正しく食べましょう。

### ポイント3

お腹いっぱいではなく腹8分目で、量より質

食材の質にこだわった栄養バランスのいい美味しい食事を腹8分目で食べることは大変優れています。

お腹いっぱい食べると血糖値の急上昇や急降下を招いて自律神経をかえって狂わせてしまいます。

### ポイント4

寝る直前の食事は NG

消化器官は寝ている間に休みなく働いてくれます。

胃に消化しなくてはならない食べ物があるとエネルギーを使うことになり、深い睡眠も得られなくなります。

糖質はタイミングと量に気を付けましょう

人の活動を支えるエネルギーは炭水化物、タンパク質、脂質の栄養素からまかなわれています。

糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳で唯一のエネルギーとしてなくてはならないものです。

ブドウ糖がなければ脳のエネルギーが枯渇して集中力の低下を招きます。

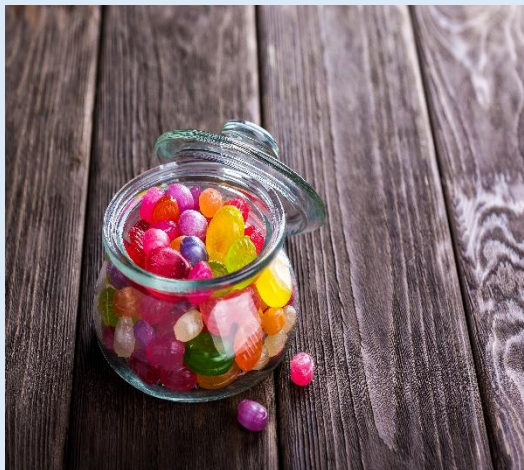
そんな大切なブドウ糖ではありますが、大事なエネルギー源である糖質は取りすぎるとかえって自律神経に負担をかけてしまいます。

脳にとっては大切なエネルギー源なので取らないわけにはいきません。

現代の食事は糖質過多です。

ラーメンライスのような定食、甘いスイーツやパン清涼飲料水などの誘惑はあちこちです。

できれば間食はやめましょう。



自律神経に負担をかけてしまう血糖値スパイクとは・・・

一度に沢山の糖質をとると、血液中に増えて急激な血糖値の上昇が起こります。  
これが血糖値スパイクです。

血糖値スパイクを起こさせない食べ方とは・・・

一度に沢山糖質をとらないこと

栄養バランスのとれた献立にすること

丼物や麺類は単品になりがちのため、糖質ばかり多くなります。

白米を玄米や雑穀に変えるだけで、随分糖質は減らせます。

ご飯の量を半分にしたり、野菜サラダや具沢山味噌汁などお勧めします。



食物繊維の多い野菜から食べる工夫をしましょう。

食物繊維には血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。

食事はまず野菜を食べることからスタートします。

食べる順番を変えるだけで、血糖値スパイクを防ぐことができます。

まずは野菜→肉や魚などのタンパク質→最後にご飯やパンなど糖質

長時間の空腹タイムを作らないことも大切です。

空腹の続いた後の食事は血糖値スパイクを引き起こしやすく、そんな時こそ糖質は控えめに食べる順番も意識するとよいですよ。

これからは食欲の秋です。食べ過ぎると体の負担も多くなり、体調を壊しやすくなりますので今回の内容を頭の隅におき、食べ過ぎを防ぎ、適度な運動、美味しく食べるためには健康な歯が大切です。お口の状態も整えましょう。 歯科衛生士 栩木 誠子