



## 果物を食べて夏に備えましょう

近年は若者の果物離れが進んでいるそうです。皮むきなど食べるまでの手間と、1人で食べきれないことに原因があるのだとか。

この春から新生活を始めた方は、そろそろ疲れが出てくる頃でしょう。また、日差しがだんだん強くなり、ビタミンC補給もしておきたい時期です。

生の果物は消化もよく、栄養補給に最適。秋のイメージが強いのですが、これからの季節にもメロンやキウイ、マンゴーなど多くの果物が出回ります。果物を積極的に摂って、本格的に暑くなる季節に備えましょう。

いつでも健康で  
いるために

「噛む」ことを考える

普段の食事の中で何気なく行われている「噛む」ということ。よく「噛みなさい」などといわれますが、なぜそんなに「噛む」必要があるのでしょうか、そもそも「噛む」とはどういうことなのかを考えてみました。



### 消化・吸収のサポート

食べ物をしっかりと噛んで小さくすることは胃や腸での消化を助けることになります。また、噛めば噛むほど出てくる唾液は、食べ物と混ぜると刺激性が抑えられ食べ物が胃にやさしくなる効果があります。



### 唾液の効果

噛むことで増える唾液は食べ物を分解する酵素や消毒、抗炎症効果、歯を強くするものまで様々な成分でできています。何もしていないときと比べて噛んでいるときには5〜10倍も出てくるそうです。



### 顔の骨や筋肉も丈夫に

噛んだ刺激が歯からあごの骨に伝わり、骨の甲にある細胞が刺激されます。するとその細胞は栄養やカルシウムから密度の高い骨を作ります。噛むことは顔の骨や筋肉を丈夫にしているのです。



やわらかい食べ物が多くなり、昔に比べて「噛む」回数が減ったともいわれます。「噛む」ことで脳の機能が活性化され、認知症予防に役立つこともわかっており、あらためて「噛む」大切さを見直してみませんか？

## 院長からのお知らせ

### 仕事中的ケガは労災で

お勤めされている方が仕事、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには  
保険証をご提示ください

## 小耳コーナー 衣替え



「衣替え」は平安時代に中国の風習にならい、旧暦の4月1日と10月1日に夏服と冬服を着替える、宮中の行事として始まりました。江戸時代には、幕府の命令で1年を4期に分け、年に4回も「衣替え」をしていました。

明治以降、6月1日と10月1日になり、現在も制服を着用する所ではほとんどがこの日に行われています。



## 漢字 小話



音読み クン  
訓読み かお-る  
部首 くさかんむり

## 漢字 小話

新緑のイメージを感じさせる「薰」は、“植物のよい匂い”を意味する漢字です。今の時期に時候のあいさつにも使われる「薫風」は、“新緑のにおいをのせて心地よく吹く風”のこと。「薫陶を受ける」はよいかおりを染み移らせることから“よい影響を与える”という意味がついた代表格です。

同じ「かおる」でも“香”より、繊細でふんわりと漂うものによく使われます。五月晴れの日には草原や森林で「薫る風」を感じてみませんか？