

発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

食欲が減ってしまうくらいの、とても暑い日の昼食に食べたいもの、メニューと言えば、何を想像されますか？ 私の一推しは、「**素麺**」です。ハムと錦糸卵に、細切りのキュウリとトマトを添えて、素麺と一緒に頂くのが、真夏の昼食の定番になっています。暑さで食欲がわかない時でも、素麺であれば、不思議と箸が進んで助かります。

変わり種! 全国おもしろ観光スポット

海・山、そしてお茶など、自然を活かした静岡の個性的な体験スポットを3つご紹介します！



ぬま づ こう しん かいすい ぞく かん
沼津港深海水族館

世界でも珍しい**深海に特化した水族館**。日本一深い湾・駿河湾の特性を活かし、**100種類以上の深海生物を展示**しています。巨大なタカアシガニやダイオウグソクムシ、古代ザメのラブカなど、見た目も不思議な生き物がいっぱい！**世界で唯一といわれる、冷凍シーラカンスの展示**にも注目です。



カドデ オオイガワ
KADODE OOIGAWA

お茶のテーマパークとも呼ばれる体験型フードパーク。人気は、**自分が茶葉になった気分**で製茶工程を体験できる「**緑茶ツアーズ**」です。蒸す・揉む・火入れなどのお茶作りの工程を楽しく学べます。ほかに緑茶DIY体験や、お茶を使ったグルメなどもあります。



まかいの牧場

富士山を目の前に望む、朝霧高原の体験型牧場です。バター作りや乳しぼり体験など、動物や自然と触れ合えるアクティビティが充実しています。アスレチックやバギー体験、日帰りグランピングも人気です。



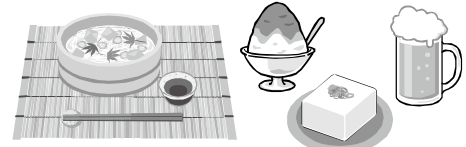
美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



わかっていてもなかなかできない…「噛む回数を増やす」コツ

暑さで食欲が落ちやすく、冷たい麺やあっさりした食事が増えがちな夏…。 夏バテ対策として栄養を意識する方は多いですが、実は見落としがちなのが「よく噛むこと」です。

しっかり噛んで食べることは、消化を助けるだけでなく、唾液の分泌や口の健康維持にもつながる大切な習慣です。 暑い夏こそ、“噛む力”を見直してみてもいいかもしれません。



のど越しがよいものを選びがちだけど…
噛む回数は減っているかも?

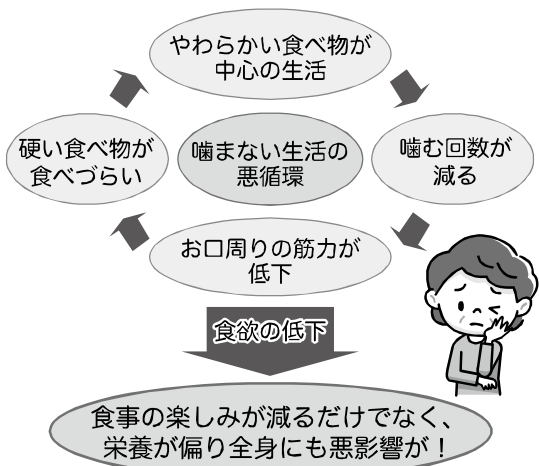
噛むことは全身の健康にも影響大

噛むという動作は、単に食べ物を細かくするだけのものではありません。 食べ物をしっかり噛むことで、唾液の分泌が促されて、口の中を清潔に保つ働きが高まります。 さらに、食べ物が細かくなることで消化・吸収もスムーズになり、胃腸への負担軽減にもつながります。 実は、毎日の食事の中で“どれだけ噛んでいるか”は、全身の健康にも深く関わっているのです。



噛む回数の減少とオーラルフレイル

ところが現代人は、やわらかい食べ物や時短メニューが増えたことで、昔よりも噛む回数が減っています。 特に夏は、のど越しのよいものばかりに食事が偏りやすいため、噛む回数がさらに少なくなりがちです。 噛む回数が減ると、あごの筋肉や舌、唇まわりの筋力も少しずつ低下していきます。 こういった状態が続くと、「硬いものが食べづらい」「飲み込みにくい」「むせやすい」といった変化につながることもあります。 こうした口の機能の衰えは、近年「お口の虚弱（オーラルフレイル）」として注目されています。 最初はわずかな変化でも、そのまま放置すると食べられるものが限られてきて、栄養バランスや体力にも影響することがあります。



自然と噛む回数を増やす工夫

とはいえ、「ひと口30回噛まなきゃ」と構える必要はありません。 大切なのは、毎日の食卓の中で自然と噛む回数を増やすことです。 例えば、そうめんなら薬味をひと工夫。 ねぎだけでなく、きゅうり、みょうが、大葉、ごまなどを加えると、食感に変化が生まれ、自然と噛む回数が増えます。 また、冷しゃぶにはレタスや枝豆、とうもろこしなど、歯ごたえのある夏野菜をプラスするのもおすすめです。

また、食材の切り方もポイント。 細かく刻みすぎず、少し大きめに切ったり、繊維を感じる調理法を取り入れたりするだけでも、口の筋肉はしっかり働きます。



いつもの夏メニューに
“歯ごたえ”をプラス!

「何を食べるか」と同じくらい「どう食べるか」も大切な時代です。 人生100年時代を、おいしく、楽しく食べ続けるために、この夏はのど越しのよいものばかりに偏りすぎず、“噛む力”を育てる食卓を意識してみませんか。

美 容 に 効 く ツ ボ

強い紫外線や汗、冷房による乾燥など、夏は髪や頭皮にとって意外と負担の多い季節。「抜け毛が増えた気がする…」「髪のハリやコシが気になる…」「白髪が目立ってきたかも…」と感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、頭皮の血行を促し、健やかな髪づくりをサポートするツボをご紹介します。

[illegible]