

健康情報

えっ!? よく噛むと、がん予防ができる?

しっかりかめると、いいことがいっぱい!
～『よく噛む』8大効用～



よく噛んでゆっくり食べると、緩やかに血糖値が上がり、脳の満腹中枢が刺激されます。よく噛むことで自然と食べ方がゆっくりになり、少ない量でも満足感が得られます。

よく噛むことは口のまわりの筋肉をよく使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すと、正しい発音ができるようになります。

よく噛むと唾液がたくさん分泌されて、口の中をきれいにしてくれます。歯の汚れをきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

食べ物をよく噛み砕くと、唾液と混ざり合っ
て水分が増えて飲み込みやすくなり、胃や腸
で消化されやすくなります。さらに、唾液に
含まれる消化酵素アミラーゼの働きにより、
体内での消化や吸収がアップします。

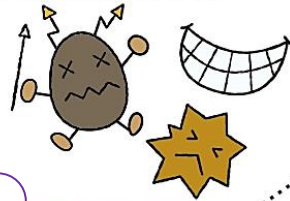
肥満予防



言葉の発音はつきり



歯の病気予防



胃腸快調



ひみこのはがいぜ

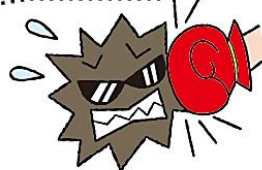
味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



食べ物の味は唾液の中に溶け出して、それを味蕾(みらい)という舌の組織が感知して脳へ伝わります。よく噛むことで、唾液が多く分泌され味覚情報の伝達を助けています。

よく噛むことで脳への血流が増し、脳の動きが活性化され、記憶力や集中力アップに繋がります。

食品に含まれる添加物、農薬、たばこの成分には多くの発がん性物質が含まれています。唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を抑制する働きがあります。

心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできます。力を入れて噛みしめたい時、歯を食いしばることで力が出ます。

出典：学校食育研修会(ひみこの食育標語)

ご案内

がんサロンのご案内

令和4年度 第1回 がん遺族つどいの会

『がん』により大切な方を亡くされた哀しみをわかちあう場です。喪失の体験を受け入れ、悲観の日々から新たな希望への路を歩んでいくためのサポートを行うサロンです。

- 日 時：令和4年8月20日(土) 13時～16時
- 場 所：佐賀メディカルセンタービル1F さん愛プラザ
- 定 員：10名程度 **参加費無料**
- 申込期限：8月17日(水)
- 問合せ先：佐賀県がん総合支援センター
さん愛プラザ ☎0120-246-388



鳥栖がんサロン たんぽぽの会

がん患者さまやそのご家族などが集まり、交流や情報交換をする場、『たんぽぽの会』は、今回、ハーモニカとサクソ演奏による『癒しの演奏会』を開催いたします。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時：令和4年8月25日(木) 受付13時 開会13時15分
- 場 所：鳥栖市社会福祉会館2F 集会室 **参加費無料**
- 問合せ先：鳥栖がんサロン「たんぽぽの会」
代表 豊増三枝子 ☎090-5664-2000



※ がん遺族つどいの会、たんぽぽの会の詳細は、裏面のちらしをご覧ください。

がん征圧・患者支援チャリティーイベント リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022佐賀

リレー・フォー・ライフとは、がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指します。想いさえあれば、参加資格等は一切ありません。目的を共有し一緒に創り上げましょう。

- 日 時：令和4年9月17日(土) 13時開会～18日(日) 10時閉会
- 場 所：佐賀市どんどんの森
- 参加費：1,000円/人(がん経験者・高校生以下無料)
- 問合せ先：リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会事務局
☎0952-37-3301 ☎0952-37-3061

詳細はこちらから 🔍 [リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀](#) 検索

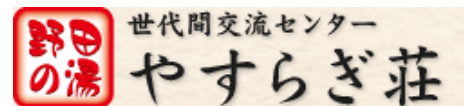
ご紹介

佐賀県がん検診向上サポーター企業

先日、積極的に乳がんの啓発活動が行われている唐津市浜玉町の世代間交流センター『野田の湯やすらぎ荘』にお邪魔しました。昔から湯治場として親しまれているやすらぎ荘は、乳がんの啓発活動を推進している認定NPO法人「J.POSH」に佐賀県内初の登録加盟店です。古川由華支配人にお話しを伺いました。

「従業員や私の親族に乳がん体験者がいたこともあり、どのような啓発活動ができるのか色々考えてきました。現在の活動は、乳がん治療の傷跡を隠す「バスタタイムカバー(入浴着)」の無料貸し出しや毎年10月のピンクリボン月間とイベント時、また啓発活動時(不定期)にお風呂のお湯をピンク色に染めるなど心安らぐひとときを提供しています。

その他、検診の呼びかけやセルフチェックシート、唐津がんサロンのチラシを



配布しています。今後は、世代間交流センターの機能性を、がん患者さんやご家族の交流の場として生かされればと思っています。」

左の写真がバスタタイムカバーです。濡れても、タオルで拭くとほとんど乾く素材です。浴場に行く前にお部屋でつけることで、更衣室や入浴中も手術痕を気にすることなく、ゆったりと温泉を楽しめます。



〒849-5123 唐津市浜玉町東山田2201
TEL : 0955-56-2800
<http://nodanoyu-yasuragisou.jp/>

あとがき

寝苦しい夜が続いていますが、皆さんぐっすり眠れていますか? 睡眠は心身ともに疲労を回復させる効果があるそうです。良い眠りで、夏を乗り越えましょう。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬
TEL : 0952-25-7491 FAX : 0952-25-7206
MAIL : kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp



令和4年度第1回 がん遺族

つどいの会



「がん」により大切な方を亡くされた方が、それぞれの悲しみや孤独、自責や怒り、無力感など日々の生活の中では話せない想いを語り合い、わかちあう場です。

悲しみは何年たっても消えてしまいうわけではありません。

喪失の体験を自分の人生に受け入れ、悲嘆の日々から新たな希望への路を歩んでいくためのサポートを行うサロンです。

当日は、親睦・交流会を行ったあと少しの時間、音楽鑑賞などでお過ごしいただきます。

●日時： 令和4年8月20日(土)
13時～16時(受付：12時半～)

●場所： 佐賀メディカルセンター1階 さん愛プラザ
(〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10)

●対象者： がんで大切な方(愛する人)を亡くされた方

●定員： 10名程度

●参加料： 無料

●申込方法： 居住市町名、氏名、電話番号、参加人数を下記のフリーダイヤルまでご連絡ください。

●申込期限： 8月17日(水)



佐賀県がん総合支援センターさん愛プラザ

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10
(佐賀メディカルセンタービル1F)

「がんの悩み相談ダイヤル」

おひとりで悩まずに、お電話ください。

がん患者・家族つどいの会についても、こちらで受け付けいたします。

(フリーダイヤル) **0120-246-388**

■相談日：月～金曜日(昼・年末年始・祝日除く) ■時間：9時半～13時、14時～16時半



鳥栖がんサロン

たんぽぽの会



患者さん、ご家族の方へ

がんがきっかけで、おひとりでお悩んだり、落ち込んだりしていませんか？
がんサロンは、そんながん患者さんやご家族が気持ちを分かち合う場です。
当日は、自身のがん経験を共有し、悩みや不安に寄り添う「ピアサポーター」も
スタッフとして、皆様をお迎えします。ぜひ、お立ち寄りください。
尚 当日は、**癒しの演奏の時間**を用意しています。お楽しみください。

・・・★参加費「無料」です。・・・

開催日時 令和4年8月25日(木) 受付・13時00分 開会・13時15分

開催場所 鳥栖市社会福祉会館 2階 集会室
鳥栖市元町 1228-1

【癒しの演奏会 ♪ ♪】 13時15分～13時45分

ハーモニカ&サックス演奏 ♪ ♪ (^^) ♪



奏者 齋藤鈴恵様 大石哲信様 重松未央様

【おしゃべり交流会】 13時45分～15時

テーマルを囲み、自由におしゃべりをしての交流会です。
不安、悩み等・・・共通の悩みを持つ方同士いろんなことを
お話しませんか？聞いて共感し、誰かに聞いてもらい外に
吐き出すことも大切です。気軽な気持ちで参加ください。

連絡先 鳥栖がんサロン「たんぽぽの会」(代表) 豊増 三枝子
メール mieko1016saiko@yahoo.co.jp ☎ 090-5664-2000

