

# なるほど健康講座

問い合わせ 健康推進課 ☎@1610

## —よく噛むことの大切さ—

### よく噛むことが難しい現代

よく噛んで食べることが健康に良いことは、古くから知られています。教科書的にいえば、よく噛むことは唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を良くするだけでなく、顔の骨や筋肉の発育成長を促し、皮膚や血管の細胞を活性化する唾液腺ホルモンの分泌を促進するなど、「丈夫なからだづくり」に必要です。

ただ、現代の生活で「よく噛むこと」は難しいです。子どもたちに人気のある食事を調べてみると、カレーやピラフ、ハンバーグ、麻婆豆腐、焼きそば、スパゲッティ、ドリア、唐揚げなど、よく噛まなくても食べられるものばかりです。やわらかい食べ物をよく噛んで食べることは苦痛です。弥生時代は、時間をかけないと噛めない食事内容のため、1回の食事の時間が平均51分、現代は11分だそうです。子どもたちは、大人から「早く食べなさい」と注意されることもあり、何ごとにもスピードが求められる社会です。

### よく噛むためにはどうしたらよいか

第一に、噛めば噛むほどおいしい食べ物を一品でも用意すること。次に、食べるときにはお腹が空いた状態になっていること。そして、よく噛める歯とあごを育てておくこと。「私は入れ歯だから…」と思っている人は、諦めないでください。固いものは噛めないかもしれませんが、よく噛むこと



かみて歯科クリニック  
かみて 上手 敬之 先生  
(佐伯歯科医師会 廿日市支部)

で認知症の予防になります。お酒のつまみにはスルメを、よく噛めばダイエットにもなります。

### よく噛むことで健康に

「噛み方健康法」という本の一節を引用します。「フレッチャー氏はアメリカ人です。大いに食らい、大いに飲んで、168cm・90kgです。太りすぎで体力は衰え、まだ40歳だということに見た目は老人です。1年の半分は風邪をひいており、胃腸の調子も悪く、倦怠感に苦しめられていました。いろいろな療法を試み、努力をしたのですが、一向に効果はあがりません。ある時、彼は食事を変えました。まず、腹がペコペコになるまでは食べないこと。口に入れた食べ物は、もう腹の中に入れるしかない状態まで噛むこと、この方法を実行してから、体の調子がとてもよくなったのです。体重は30kg 減り、腹もしまり、若返りました。食事時間は35分、その間約2,500回は噛んだそうです（エール大学生理学教室チッテンデン教授らによって観察された）」

どの世代の人も、よく噛んで丈夫な体をつくりましょう。

## 廿日市市職員採用試験（令和3年4月1日採用）

～はつかいちを愛し、はつかいちのまちづくりのために頑張れる職員を募集します～

### 募集要項

試験区分		主な受験資格 (詳しくは受験案内で確認)	受験申込書の 受付期間	第1次 試験日
土木	教養 (大卒程度)	昭和60年4月2日以降に生まれた人	5月11日(月) ～31日(日)	6月28日(日)
	SPI			
建築	教養 (大卒程度)	昭和60年4月2日以降に生まれた人	5月11日(月) ～31日(日)	6月28日(日)
	SPI			
保健師	教養 (大卒程度)	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、保健師資格を有する人または令和3年4月1日までに取得する見込みの人	5月11日(月) ～31日(日)	6月28日(日)
	SPI			

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止・延期となる場合があります。最新情報は市ホームページを確認または人事課へ問い合わせしてください

問い合わせ 人事課 ☎@9104

※各試験区分の採用予定人数、受験資格、試験会場、申込方法など詳しくは、受験案内で確認してください  
※いずれの試験区分も受験者の学歴は問いません  
※事務、保育士など、その他の職種に関しては、市ホームページを確認してください

### 受験案内・申込書の入手方法

- ① 次の場所で配布
  - ・市役所 1階市民ロビー、3階人事課
  - ・山崎本社 みんなのあいプラザ
  - ・各支所地域づくり担当
  - ・各市民センター
- ② 市ホームページからダウンロード（印刷して使用）
- ③ 郵便による請求
 

請求方法など詳しくは、市ホームページで確認するか、問い合わせしてください。

# ごみインフォメーション

問い合わせ 循環型社会推進課 ☎@9133

## 佐伯クリーンセンター跡地で臨時のごみ回収を行います

ごみ処理施設の集約化により、ごみの直接搬入が不便になった佐伯・吉和地域を対象に、毎月第2土曜日に臨時のごみ回収を行います。

### と き

5月9日(土)9時～12時

### 回収場所

佐伯クリーンセンター跡地（浅原524）

### 回収するごみ

市が処理可能な家庭ごみ

※ごみ集積所に出す時と同じように分別してください

※燃やせるごみは黄色の指定袋に入れてください

※大型ごみは、大型ごみ処分手数料納付券を貼り付けてください

最大 3万円補助

## 家庭用生ごみ処理機器のモニター募集

電動生ごみ処理機（ディスポーザー式は対象外）または非電動生ごみ処理器（キエーロ、コンポストなど）の購入を検討中で、導入後に使用状況のモニター調査をしてくださる人に、購入費の一部を補助します。事前審査・申請がありますので、必要書類などは問い合わせてください。

**対象** 市内に住所があり居住している人で、1世帯当たり1台まで（事業者は除く）

※平成23年4月1日以降に電動生ごみ処理機購入費の補助を受けていない人に限る

**申込方法** 次のいずれかの方法で、いずれも印鑑が必要です（ゴム製不可）。

①循環型社会推進課、②各支所担当窓口、③各市民センター、④市の指定登録販売店にある申請書と誓約書を記入し、直接または郵送で次へ。

〒738-8501 廿日市市役所循環型社会推進課

### ■補助制度の内容

	電動生ごみ処理機		非電動生ごみ処理器	
	キエーロ		コンポスト容器	
<b>補助対象・金額</b>	本体購入費用の1/2（上限3万円） 購入時に補助金相当額を減額して販売	本体購入費用の1/2（上限1万5千円） 購入後に補助金相当額を口座振込 ※送料とポイント割引を除く	本体購入費用の1/2（上限3千円） 購入後に補助金相当額を口座振込 ※送料とポイント割引を除く	
<b>モニター期間・内容</b>	3年間 毎年アンケート	3年間 ・毎年アンケート ・写真（1年目のみ）	1年間 ・アンケート ・写真	

## 資源回収推進報奨金の変更

住民1人ひとりが、家庭ごみの多くは資源であることを認識し、ごみ減量化を進めてもらうため、市は資源回収活動を行う団体に報奨金を交付しています。4月から、報奨金の額を回収した資源物1kg当たり3円から5円に増額しました。

### ■報奨金制度の内容

<b>対象団体</b>	町内会や子ども会などの営利を目的としない団体
<b>対象となる活動</b>	資源物を集団で回収して回収対象品目ごとに整理し、直接資源回収業者に引き渡す活動
<b>報奨金額</b>	新聞、雑誌などの古紙類、布類、かん類、びん類などの資源物1kg当たり5円 ※1円未満の端数切り捨て ※予算の範囲内での交付
<b>交付手続き</b>	初めて交付を受ける場合は、団体登録が必要です。登録後、活動実績に基づき報奨金交付申請手続きを行ってください。 ※資源物回収業者からの証明が必要です ※既に登録済みの団体で、代表者や口座名義などが変わった場合は変更手続きが必要です