

ますます

あいうべ体操で 健康アップ！

あいうべ体操は、口の周りの筋肉を整えて、舌の位置を正常な位置にすることで口呼吸から鼻呼吸にする体操です。

「あいうべ体操」の効能

鼻は天然のマスク☆ 身体を乾燥させず免疫力アップ！！

舌を鍛える効果で誤嚥を予防！ 舌の運動で唾液の分泌も増える！ 気力・体力の消耗を防ぐ！

例えば、こんな病気にも効果的♪

アレルギー性疾患、歯周病、ドライマウス、むし歯、歯列不正、顎関節症、膠原病などの自己免疫疾患、うつ病、腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）、イビキ、高血圧、腎臓病、風邪など

※参考：「口を閉じれば病気にならない」 今井一彰（内科医）著書

「あいうべ体操」をやってみましょう。

「あいうべ体操」は「あー」「いー」「うー」「べー」という4つの動きを繰り返します。

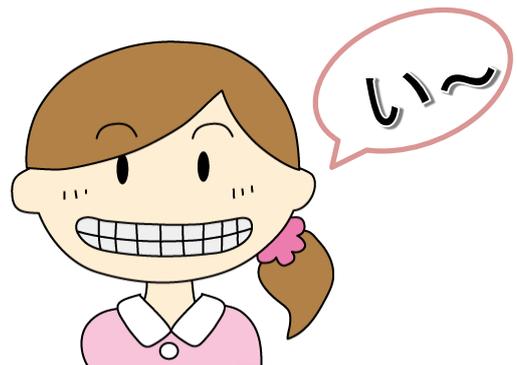
少しゆっくりめで1セット5秒程度、毎日30回行いましょう。継続することが大切です。

口が開きにくい人や顎関節症の痛みがある人などは、無理をせずに行いましょう。



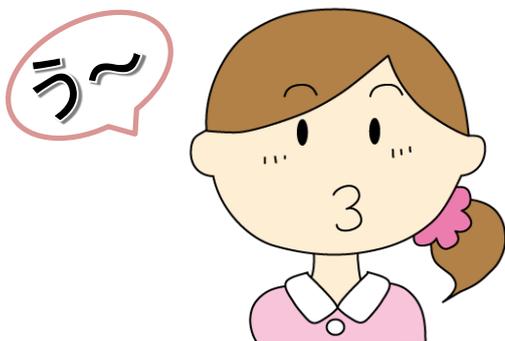
① 「あー」と口を大きく開ける

口が円形になるようにして、のどの奥が見えるように大きく開けましょう。



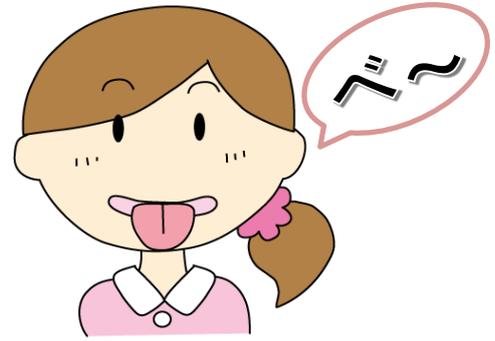
② 「いー」と口を大きく横に開く

前歯が見えて頬の筋肉が両耳のわきに寄るぐらいまで、横にぐいっと開きます。



③ 「うー」と口を強く前に突き出す

口をしっかり閉じるための体操です。口を一文字に結ぶだけでは、大きな動きになりません。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口の周りの筋肉を広くきたえることができます。



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

舌の先を思い切り出して顎の先まで伸ばすつもりで行います。舌の付け根が少し痛むかもしれませんが、強めに行った方が効果的です。

特に、舌を上へあげて発音する「いー」と、唾液腺を刺激して唾液がよく出る「べー」の動きは大切です。

ゆっくりよく噛んで食べれば 体も元気！健康寿命も延伸！



ひ
み
こ
の
は
が
い
ぜ

肥満を防ぐ

ゆっくり食べている間に、満腹中枢を刺激するため、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達

唾液には、味覚を感じさせる酵素が含まれています。

言葉の発音が はつきり

よく噛むことは、あごの筋肉をフル活動させます。

脳の活性化

よく噛むと脳に刺激を与え、脳の血流量を増加し、脳が活性化されます。

歯の病気を防ぐ

よく噛むことで、唾液の自浄作用により、口の中がきれいになります。また、歯肉やあごも鍛えられ、丈夫になります。

がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素が、発がん物質の作用を弱める働きをします。

胃腸の動きを 促進する

唾液分泌が促進され、食物の消化吸収を助けます。

全身の体力向 上と全力投球

歯並びが良く、歯の病気もなければ、歯を食いしばり力いっぱい活動できます。

【噛ミング30(カミングサンマル)】

一口食べたらず30回噛もうという意味！

- まずは、一口10回から、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

【噛む回数を増やすコツ】

- ・ 歯ごたえのある食品を使う
ごぼう、れんこんなど、食物繊維が多い食品を摂りましょう。
- ・ 食材（野菜、肉など）は大きく厚めに切る
- ・ 加熱時間を工夫する
野菜やいも類は過熱し過ぎないようにしましょう。
- ・ 一口食べたらず箸を置く など

かみかみレシピ

ごぼう丼



栄養価（1人分）

エネルギー

391kcal

塩分

1.4g

* 作り方 *

1. 米を炊飯する。
2. ごぼうはさがき、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、しいたけは石づきを除き薄切りにする。みつばは3cm長さに切る。にんにくはすりおろし、しょうがはせん切りにする。
3. 鶏肉は皮を除いてそぎ切りにする。熱したフライパンに油をひいて鶏肉を炒め、焼きがついたら、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけを入れ、しんなりするまで炒める。
4. Aを入れ、野菜が軟らかくなるまで弱火で煮る。火を止める直前にみつばを入れ、ひと混ぜする。
5. 炊き上がったごはんを器に盛り、④をかけ、ごまをふる。

* 材料（4人分）*

米	2合
ごぼう	120g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
しいたけ	4枚
鶏もも肉	100g
みつば	4本
油	小さじ2
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
A	
みりん	大さじ1+1/2
酒	大さじ1+1/2
にんにく	1かけ
しょうが	14g (1かけ)
ごま	小さじ1