

栄養の日の活動



8月4日は栄養の日ということを知っていますか？

栄養の日のイベントとして7月31日（水）に生口島子育て支援センターで、栄養講話を行いました。参加者は20代～40代の子育て世代になり、0～2歳のお子さんも同席での実施になりました。○×クイズや紙芝居を使いながら、楽しく学びを深めることができました。2024年栄養の日のテーマが「お口と栄養のおいしい関係」ということで乳幼児期・成人期を中心に食と咀嚼の関係などお口にまつわる健康について学びました。皆さんそれぞれ離乳食に関してお子さんのお悩みがあり、悩みを共有しながら知識を深め、改善策を見つけることができました。



みなさん1日に唾液はどのくらい出るのか知っていますか？

なんと大人は1日に1～1.5Lも分泌されています。

唾液には食べ物を飲み込みやすくする、味を感じやすくする、食べ物を食塊にするなど様々な働きがあります。唾液なしでは咀嚼は完成されないのです。ここでドライマウス解消唾液腺マッサージをご紹介します。食事の前や入浴中に行うと、唾液腺の働きが良くなります。

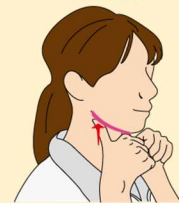
唾液腺マッサージ

耳下腺



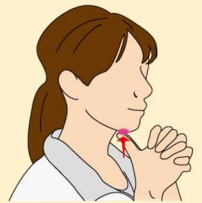
上の奥歯辺りに4本の指を当てて、後から前に向かって円を描くようにマッサージ

顎下腺



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押していく

舌下腺



両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

なかの薬局認定栄養ケア・ステーションには、離乳食アドバイザーの資格を取得した管理栄養士もいます。離乳食のこと、食事に関してのお悩みなどがありましたら、ご相談ください。

あかり薬局にも管理栄養士がいますので、お気軽にお声掛けください。