



# 河野アツコ様100歳万歳！！



河野様、小田様、増田様  
おめでとうございます！いつまでも  
もお元気でいて下さいね！

## 外食・手作り料理・ヨガ教室



外食は小丸新茶屋へ行き普段食べられない刺身やお寿司を喜んで召し上がられていました！

料理教室ではパンケーキ作り、また初めてのヨガ教室等と、たくさんの事にも取り組まれた月でした！



# ゆりの里だより

第 109 号  
平成 30 年 6 月  
宅 老 所  
グループホーム  
高齢者専用住宅

佐土原町下田島 19658-1  
TEL0985-72-0680  
URL:<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で  
検索可能)

優しい時間（とき）の流れる、  
人情・心通わす第二の家  
ゆりの里  
絆強い極楽の園

# すごい！「だ液」の神秘とそのパワー！！

## ～だ液の働き～

つねに口の中にある「だ液」。あまりにも身近すぎてその存在を意識することはないかもしれませんが、当たり前感じていたその「だ液」が、人間の健康にとってとても大切な役割を果たしていることが最近の研究で明らかになっています。

**「よく嚙んでだ液を出すこと」が健康につながります  
一口に30回嚙むことを目標に、健康な身体を手に入れましょう！**

### 消化を助ける

だ液の中の酵素が働いて食べ物を柔らかくし、胃で消化しやすい状態にします。

### 口の中を守ります

口の中はつねにだ液が分泌されています。だ液は食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしたり潤いを保つ事で口臭を抑制します。

### むし歯になりにくい

口の中が酸性に傾くとむし歯になりますが、だ液が口の中を中和してむし歯を防ぐ働きをします。

### 飲み込む時の潤滑剤

十分に嚙んで細かくなった食べ物が、さらにだ液の働きによって食べ物が柔らかくなり、食べ物を飲み込みやすくしてくれます。

### 体内への細菌侵入をブロック！

口の中には様々な病原菌が絶えず侵入してきます。だ液には侵入してきた細菌を殺したり、抵抗する働きがあります。

### 老化を抑える作用

最近、アンチエイジングで注目されているパロチンは、主に耳下腺で分泌されます。パロチンには筋肉や骨の発達を促進する作用があります。

### がんの原因となる活性酸素を減少

だ液のなかの酵素（ペルオキシダーゼ）が食べ物内の発癌性物質が作り出す活性酸素を酵素分解してくれます。

### 無料体験実施中

宅老所・認知症対応型グループホームでの体験を一泊二日にてご自由にご利用いただけます。

お気軽にお問い合わせください。

空き状況：宅老所…二人部屋2床、個室1床。

グループホーム…2床（平成30年5月末現在）



作成：奈須・柳井田