



# 「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪

生協わかばの里介護老人保健施設 玉越 聡



第9回講演会では「からだの仕組みを知ろう」についての講演を行いました。講演会当日は気温がぐんぐん上昇し、とても暑い天候でしたが、熱心な組合員さんに参加していただきました。

2018年度は「食べることは体をつくること」がテーマになっています。その第1弾として食べたものがどのようにして体をつくることにつながるか？をじっくりお伝えしました。

## ●『口の役割』

食べ物を食べたり、味わったりするほか、話をしたり、呼吸する役割をします。歯で食べ物を噛み砕きます。

## ●『食道の役割』

口の中で噛み砕かれた食べ物は食道の筋肉によって、胃へと送られます。

## ●『胃の役割』

蓄えられた食べ物は胃液とともに混

ぜ合わさり、どろどろの粥状になります。

## ●『小腸の役割』

消化された食べ物の様々な栄養素がここで吸収され、エネルギーとなります。

## ●『大腸の役割』

小腸から送られてきた食べ物から水分を吸収します。

これらはそれぞれ異なった役割をしていますが、つながっていて1本の管になっています。

また血液検査についても触れ、血液はとても多くの物質を含んでいるので、これらの成分を分析すると、全身の健康状態を知ることができます。今回の結果がどうであったかということはもちろん気になるけれど、やはり以前の数値とどう変化したかを知ることが重要だというコメントもありました。自分の体を組合員検診でチェックして、いつまでもおいしく食事をすることができて、健康な体でいられるといいですね。

お問い合わせは…

**食べるでつながるプロジェクト委員会**

北病院 甲斐・北原  
(052) 915-2301

わかばの里 玉越  
(052) 914-4121

北生協歯科 小池  
(052) 915-7710