



# 「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪

北病院 事務長  
甲斐 美矢子

2018年度の食べるでつながるプロジェクトは「食べることは、体を作ること」をテーマに3回連続(7月・11月・3月)の講座を開催します。まずは、7月14日(土)の講座で、食べた物がどのようにして体を作ることにつながるのかを、体の仕組みから紹介していきたいと思います。11月の公開講座では「息・生き体操」という名前を付け、口の体操・嚙下体操・体を動かす体操など、食べることにつながる体操を紹介する予定です。また、2019年3月には、栄養について詳しく紹介する予定です。ぜひ、連続で参加して下さいね。



体には、消化管という1本の管があります。この消化管は、大きく分けると、口、食道、胃、小腸、大腸、肛門で構成されています。

食べ物の大まかな流れは、

- ①口で噛み砕かれます。
- ②食道を通り胃に入ります。
- ③胃液などの様々な消化酵素により分解されます。
- ④分解された物が、血液やリンパ液中に栄養素として吸収されます。
- ⑤吸収された栄養素は化学的な変化や様々なことに利用されます。

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