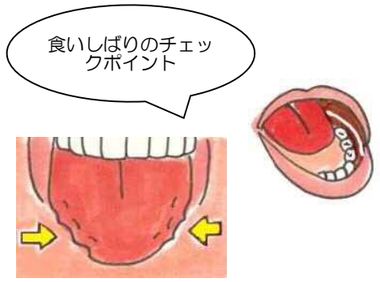
Health

「食いしばり」していませんか？



舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があったり、頬の内側に白い線があると、食いしばりの可能性があります。

無意識のうちに歯をぐーっと噛んでしまう「食いしばり」。そのままにしておくと、歯や歯ぐきにダメージをあたえるだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などが出ることも。寝ているときはなかなか意識するのは難しいですが、日常の中で食いしばりをしないように気をつけましょう。

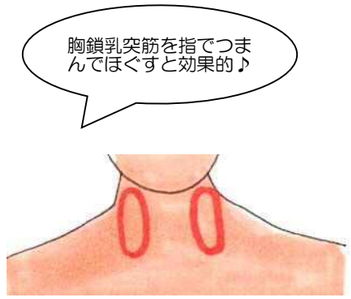
●どうすればいい？

・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるというもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。

・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな？ と意識してみましょう。

マッサージも効果的！

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後ろの筋肉をほぐすのも効果的です。さらに、口を開けて、口がゆがまないようにゆっくり閉じる動作を10回１セットで、1日３セット行うのもおすすめです。



どうしても気になったり、寝ている間の食いしばりもどうにかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。

かんたんレシピ！

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

ダッカルビ

鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。さつま芋の甘みとピリ辛ダレが相性抜群！ タレに漬け込むので、もも肉もやわらかくいただけます。

材料

（2人分）

- 鶏もも肉…300g、玉ねぎ…1/2個、さつまいも…170g、キャベツ…1/8個
- A：コチジャン…大さじ1と1/2、砂糖・醤油…大さじ1、酒…大さじ2、ニンニク・ショウガ（すりおろし）…小さじ1
- ごま油…大さじ1、糸唐辛子…適量

①鶏もも肉はひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。さつまいもは1センチ弱ほどの輪切りに、キャベツはざく切りにする。

②鶏もも肉にAを合わせ、15分ほど漬けこむ。

③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、さつまいもを軽く炒め、キャベツ、②をのせてフタをして中火で火を入れる。

④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

※辛さはコチジャンや砂糖で調整してください。
※ニンニク、ショウガはチューブでも代用可能です。

答え：B　間違い（A→ししおどしの水のたまるところの長さ　B→雪の形，紅葉の葉　C→岩　D→草）

Chottoいいかも

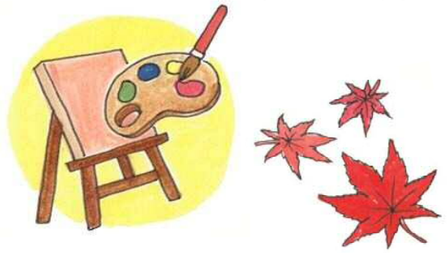
秋といえば、スポーツの秋などいろいろありますね。そんな○○の秋の由来をご紹介します。名付けて「○○の秋、見いつけた！」

■ 食欲の秋

諸説ありですが、新米はもちろん、果物やさつまいも、栗などが旬を迎え、食べ物が豊富にある季節であることがひとつの理由のようです。

■ 芸術の秋

創作活動に集中しやすい気候や、芸術系のイベントも多く開催されることが由来のひとつとしていわれています。



■ 読書の秋

唐の時代、韓愈（かんゆ）という詩人が詠んだ「灯火親しむべし」という詩がもとになっているそうです。夜が長く涼しい秋は、明かりに照らされて読書をするのはいいものだという意味です。

秋の夜が長いことも由来のひとつとしていわれています。

■ どんな秋を過ごしますか？

ほかに、「音楽の秋」や「紅葉の秋」、今はなかなかお出かけも大変ですが「行楽の秋」もあります。自分ならではのテーマを見つけて、楽しい「○○の秋」を過ごしてくださいね！

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。

答えは左下にあります。