



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。10月から給食のお米も野田市の新米(黒酢米)に切り替わりました。よく食べ、よく運動して、心も体も共に実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

作ってみませんか？

ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて「かむ力」を鍛えましょう。簡単にできるかみかみサラダです。

かみかみサラダ



作り方

- ①野菜、焼き豚はすべて千切りにしてゆでる。
- ②しょうゆとサラダ油でドレッシングを作る。
- ③①の材料とさきいかを合わせ、②のドレッシングをあえる。

材料(4人分)

小松菜……………80g	しょうゆ……………大さじ3分の2
さきいか……………16g	サラダ油……………大さじ1弱
焼き豚……………40g	
ごぼう……………80g	
にんじん……………40g	

魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

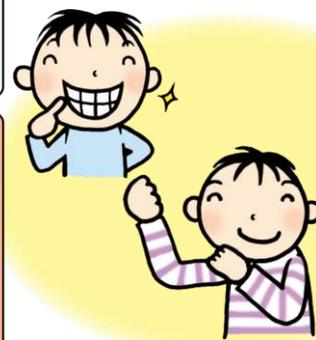
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。



摂食障害とは？

「摂食障害」という言葉を聞いたことはありますか？摂食障害とは「食行動を中心にいろいろな問題があらわれる病気」です。

代表的なものには、まず極端な食事制限で著しいやせをする「神経性やせ症」が知られています。もう一つは食のコントロールができなくなり、頻繁に過食をしてしまう「神経性過食症」です。

厚生労働省によると2019年時点で受診・入院している人は約24万人。9割以上は10~20代の女性とされます。発症すると人によっては治療が数年もかかってしまいます。

自分で抱え込まずに相談を

摂食障害は真面目でがんばり過ぎる人がなりやすいといわれます。中学生のみなさんは勉強に部活に本当ががんばっていると思います。もちろんがんばることは大事ですが、がんばり過ぎないことももっと大事です。今、がんばっていることが本当につらくて大変と思うなら、勇気を出して声をあげてください。一度立ち止まり、距離をとることも大事です。楽しい未来を送るために、今の自分の心を大切にすることを忘れないようにしましょう。

また聞きかじりの栄養知識をもとに「炭水化物の制限」「脂質の制限」などを自分で勝手に行うのはとても危険な行為です。もちろん中学校までで学習した「五大栄養素」や「6つの食品群」の知識は大事ですが、あくまでも初歩の初歩で、栄養の世界はもっとも奥が深いものです。食事や栄養で気になっていること、心配なことがあったら、ぜひプロの栄養士である、栄養教諭に気軽に相談してみてください。

また摂食障害については、現在、摂食障害全国支援センターによる、「摂食障害ポータルサイト」が立ち上がっています。信頼できる情報源から最新の正しい情報を得ることはとても大切です。



こちらから

