給食だより 6月

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

6/4～10は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？　この１週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

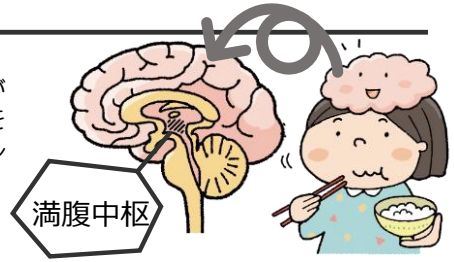
よく噛むことの効果

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よく噛むとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	噛むことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

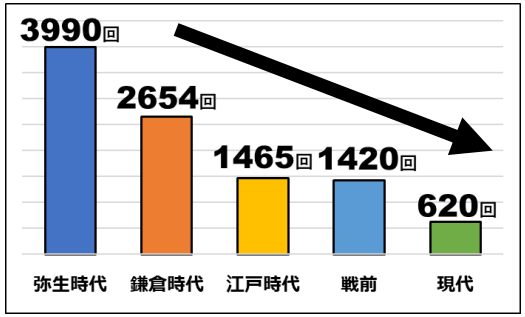
唾液の働き

噛むことと満足感

　食べ物をよく噛むと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。
　視床下部は他にも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などをしている大事な器官です。



1回の食事の咀嚼回数の変化



食べ物は**1口につき30回噛む**のが良いとされていますが、最近はやわらかい食べ物が多く噛む回数が減っています。
みなさんは30回噛めていますか？？

噛む回数を増やすために…

01 かみごたえのある食べ物を食べる

02 飲み物や汁物などの水分で流し込まない

03 食材を大きく切る

食品の噛みごたえ度

出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

歯を強くする カルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

6月は食育月間

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。