

雨の季節になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

食育月間

かえ 振り返ってみよう!

まいにち 毎日の 食生活

1

朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2

好ききらいをしないで食べていますか?

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7

食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

そしゃくの意味

①かみ砕いて味わうこと

②物事や文書の意味をよく考え味わうこと

体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

「かむ」という行為は、スポーツの場面においてもいろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになってきました。

食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

では、かむことによって、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まず挙げられるのが、「筋力アップ」の効果です。私たちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りにも力を入れています。歯をしっかりと食いしぼることで、脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢の安定効果があります。歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。また、かみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。さらに「咀嚼筋」の中の「咬筋」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っているそうです。

