

らんちたいむ

令和5年度6月号
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

よくかんで食べよう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。歯と口の健康を保つために、よくかんで食べることの大切さを見直し、しっかりかんで食べるようにしましょう。



☆ 食べ物をよくかんで食べるとよいことがいっぱいあります

食べすぎを防ぐ

よくか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。



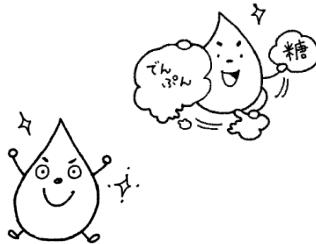
脳の活性化

よくかむと、あごの筋肉が動き、まわりの血管などが刺激され、脳への血流が増えて、脳が活性化します。



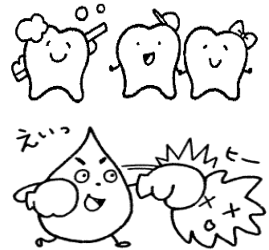
消化を助ける

よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



むし歯等の予防

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯や歯周病を予防します。



☆ よくかむためにはどうしたらよいでしょうか

かみごたえのある食べ物を食べましょう。



材料を大きめに切ると、かむ回数が増えます。



飲み物や汁物の水分で流し込まないようにしましょう。



☆ 丈夫な歯をつくるために大切な栄養素

カルシウム

丈夫な歯をつくるためには、歯の成分であるカルシウムをとることが大切です。



小魚

乳製品

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。魚類や乾しいたけなどに多く含まれています。



魚類

乾しいたけ

ビタミンK

歯の形成を助けます。緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

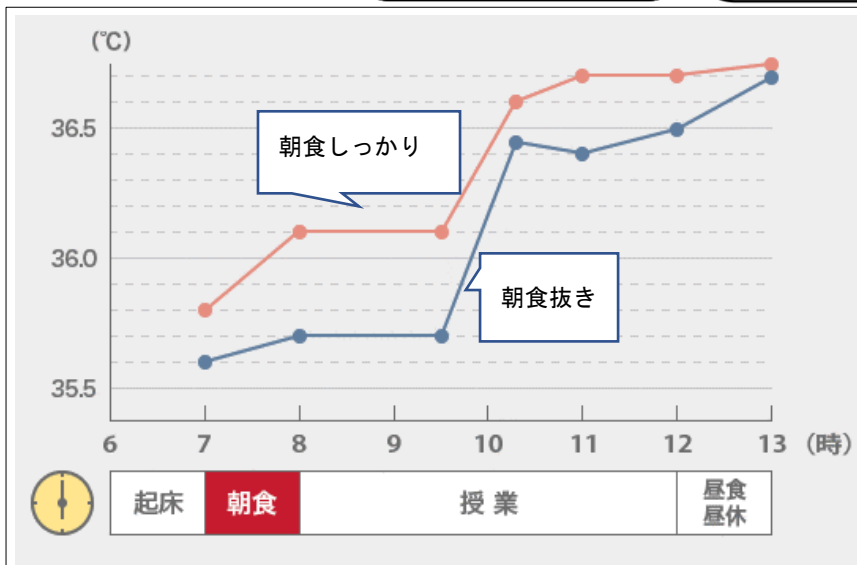
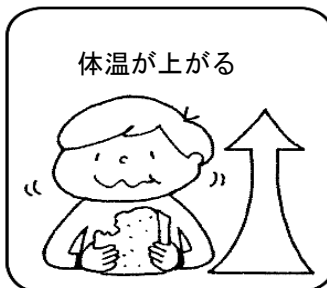


こまつな

納豆

・朝ごはんを食べよう ～朝ごはんを食べるとよいことがいっぱいあります～

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激が与えられ、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。



左のグラフは、朝食摂取の有無と体温の変化を表したものです。

朝起きて活動すると、体温は上がります。また、上がった体温は、朝食を食べていると下がりにくくなります。

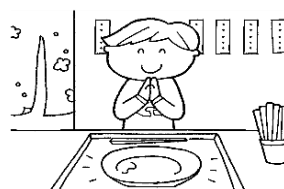
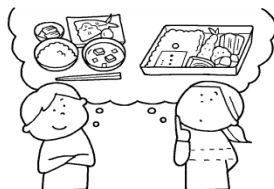
朝食を食べると、体の中で熱が作られて、調子もよくなります。

参考資料 実践的スポーツ栄養学 鈴木 正成
新しい家庭⑤⑥ 東京書籍

・毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって、食育推進に取り組むために設けられた、食育の強化月間です。

食育は、正しい食の知識や食材を選択する力を養い、食事を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。

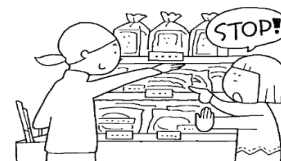


食育には、食材の買い物や料理をしたり、食事のマナーに気をつけたり、食品ロスについて考えたりするなど、家庭、学校、地域、職場などでいろいろな取組があります。

参考資料 新食育ブック④食の自立

～食品ロスを削減しましょう～ 「てまえどり」

「てまえどり」とは、食品を購入してすぐに食べる場合、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶことです。販売期間が過ぎて、廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されています。



参考資料 農林水産省ホームページ