



食育だより



2023 年 6月号

河内中学校



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？現代はやわらかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減ってきています。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する	あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる	脳を刺激し、 頭の働きを よくする	だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する	食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる	消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする
------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

みなさんは、早食いや流し食べをしていませんか？ 早食いの人は、あまりかまないでのみ込んだり、水分で流し込んだりする人がいます。こうした食べ方は、かまない食事につながります。注意しましょう。

食べてほしい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」



「まごわやさしい」とは、健康な歯を維持するだけでなく、健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字です。

ま

(大豆)
まめ類



「畑の肉」とも言われている大豆を筆頭に、豆類には良質のたんぱく質が豊富に含まれています。カルシウムやマグネシウムも含まれているので歯に良い食材です。

ご

(ごま)
種実類



カルシウム、鉄、ビタミン類など、歯の健康を維持する役割を持つ栄養素が豊富に含まれています。



わ

(わかめ)
海藻類



海藻には、カルシウムの他にマグネシウムなどのミネラル、ビタミンを同時に摂ることができます。また、海藻には歯の再石灰化を促し、歯の健康を維持する効果や食物繊維は歯周病予防にも効果があります。

や

野菜



野菜にはたくさんの種類があるので、歯に良いとされている栄養素を多く摂取できます。

こまつな・チンゲン菜・切干大根 (カルシウム)
ほうれんそう・モロヘイヤ・かぼちゃ (ビタミンA)
ブロッコリー・こまつな・ピーマン (ビタミンC)



さ

魚



魚の中でも「DHA」「EPA」などの良質な脂質やたんぱく質が豊富に含まれている「青魚」は特におすすめです。

し

(しいたけ)
きのこ類



きのこ類には、ビタミンDが含まれているため、カルシウムの吸収を助けてくれる働きと、強い骨を作る働きがあります。

い

いも類



食物繊維が豊富で、ビタミンCも含まれているので歯に良い栄養素をたくさん摂取することができます。