



6月 June
水無月 (みなづき)

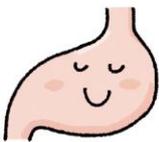


よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくか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。</p>	<p>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。</p>	<p>よくか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。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

～ 歯とからだに良い食べ物は、「まごわやさしい」～

ま…豆 ご…胡麻 わ…わかめ (海藻) や…野菜
さ…魚 し…しいたけ (きのこ類) い…いも



これらの食べ物は、かみごたえがある食感の食べ物が多く、食事の際にはしっかりとかんで食べる必要があります。

そのため、自然とだ液の分泌を促し、かみあわせや歯並び等に良い影響を与えます。

また、食べ物自体も歯茎や粘膜に必要な、たんぱく質を多く含んでいたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んでいたり、歯の健康にとっても重要な役割を果たします。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。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過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



★国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業★

～ 6月15日(火) 栃木県産あゆ ～

・新型コロナウイルス感染症拡大の影響で販路を失った農林漁業者、加工業者等への販売促進・販路の多様化等の取組みについて国が支援するものです。

◇◆ 6月15日(火) 栃木県民の日の献立 ◆◇

麦入りご飯 牛乳 あゆのから揚げ 青菜の和え物
かんぴょうの味噌汁 いちごゼリー

