



食育だより



6月に入り、一年中でもっとも雨がたくさん降るジメジメした梅雨の季節になりました。この季節は気温・湿度がともに高いので、食中毒が起こりやすくなります。衛生に気をつけて健康な毎日を過ごしましょう。また食事の前には必ず石鹸でよく手を洗いましょう。

〈6月の目標〉

『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。

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の約6倍だったそうです。おそらく卑弥呼は良い歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいぜー」というキャッチフレーズが生まれました。このキャッチフレーズを使い、よく噛むと期待される8つの効果をお伝えします。



ひまんよぼう 肥満予防
ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。



みかく 味覚ハッキリ
よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。



ことば 言葉もハッキリ
よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。



のう はったつ ろうかよぼう 脳の発達・老化予防
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。



は びょうきよぼう 歯の病気予防
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。



が よぼう ガン予防
唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。



い ちよう かいちよう 胃腸が快調
よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。



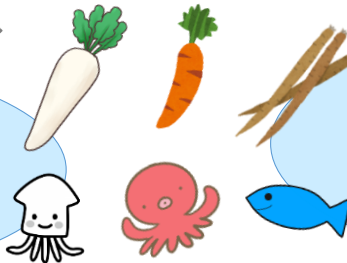
ぜんりよくとうきゅう おうえん 全力投球を応援
力を出すときなどに歯をくいしばることができます。



〈かむ習慣をつけましょう〉

かみごたえのある食品を食卓に

1口30回を目標に、ごぼうや大根、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚や、イカやタコなど、かめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。



食事の時間はゆっくりと♪

忙しさのあまり、「早くたべなさい」と言いたくなる気持ちを抑えて、会話を楽しみながら時間をかけて食事をしましょう。心も豊かになります。

～じめじめ梅雨の時期のさっぱりレシピ～ ★ひじきと枝豆のサラダ★

【材料1人分】

- ・ひじき 3g
- ・枝豆 10g
- ・にんじん 4g
- ・ツナ 10g
- ・すりごま 3g
- ・マヨネーズ 5g
- ・薄口醤油 2g

【作り方】

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③ひじきとにんじんを沸騰した湯で1分程茹で水切りする。
- ④枝豆は塩茹でしさやかに取り出し冷ます。
- ⑤ボウルに材料を全て入れツナ、すりごま、マヨネーズ、薄口醤油を加え混ぜ合わせてできあがり！

