



きゅうしょくだより



みどりのさわやかな季節から、梅雨の時期が近づいてきました。じめじめした蒸し暑い日が続き、体調をくずしやすい季節です。バランスのよい食事と、水分補給をしっかりとって体調管理に努めていきましょう！！

よく噛んで食べましょう



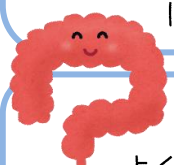
毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯の健康管理について見直してみましょう。歯の健康を守るために歯磨きはとても大切ですが、それと同様に大切なのが『よく噛んで食べること』です。現代ではやわらかく食べやすい食事が増えたため、昭和初期と比べると咀嚼回数が半分以下になっていると言われています。なぜよく噛んで食べるのが重要なのでしょうか？



よく噛んで食べることの効果

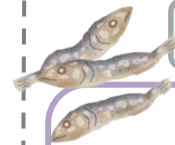
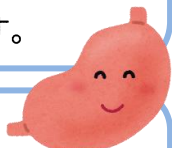
①虫歯予防になる

唾液には口の中に残った食べかすや細菌を洗い流す効果があります。よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中を虫歯ができにくい環境に整えてくれます。



③胃腸の負担を軽減する

よく噛んで食べることで食べ物が細かくなり、胃腸での消化が楽になります。また、唾液には消化酵素が含まれているため、よく噛み、唾液をたくさん分泌することが消化の手助けになります。



よく噛んで食べる3つのポイント！

①歯ごたえのあるものを食べる

せんべいや根菜類、赤身のお肉など、固いものや弾力のあるもの、食物繊維が豊富なものを普段の食事へ取り入れるようにしましょう。おやつに煮干しやすするめを食べるのもおすすめです。



②ひと口の量を少なくする

ひと口に運ぶ食べ物の量を少なくすることで、ひと口あたりの咀嚼回数が変わらなくても食事全体での噛む回数を増やすことができます。



③調理法を工夫する

食材を大きめにカットしたり、野菜を生で食べるなど、できるだけ噛む回数を増やせるような調理法を心がけましょう。食材に火を通すときは、ある程度歯ごたえが残るように調理しましょう。



※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。