

食育つうしん

6月

発行：大阪市立堀江中学校

よくかんで食べましょう！！

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康のために良い効果がたくさんあります。

よくかむことで、体にどんな良いことがあるのかをあらわした標語、「ひみこの歯がーぜ！」を紹介します。

食事のときには意識して、1口30回以上かんで食べるようにしましょう。



ひ 肥満防止 満腹中枢が刺激され、少量で満腹感が得られます。 	み 味覚の発達 食べ物の本来の味がわかります。 	こ 言葉の正しい発音 口の周りの筋肉が発達し、発音が良くなります。 	の 脳の発達 噛む刺激で、脳の働きが活発になります。
は 歯の病気予防 唾液がたくさん出ること、口の中がきれいになります。 	か がんの予防 唾液が発がん性物質の毒性を抑制すると言われています。 	い 胃腸の働きを促進 消化酵素がたくさん出ること、消化が促進されます。 	ぜ 全力投球 奥歯でしっかり噛むことで、身体に力が入ります。

かむ回数を増やすためには・・・

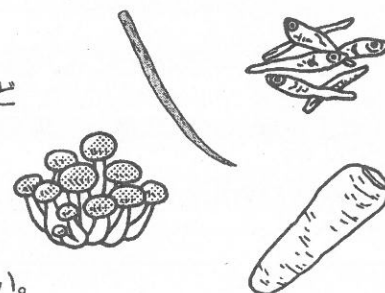
次のポイントを参考にして、できることから実践してみましょう。

☆かみごたえのある食品を選ぼう

- ・硬い食品・・・するめ、煮干し、ナッツ類など
- ・食物繊維の多い食品・・・根菜類、海そうなど
- ・弾力のある食品・・・きのこやこんにゃく、いか、たこなど

☆食べ方に気を付けよう

- ・飲み物で流し込まないようにする。
- ・ひと口の量を少なくする。
- ・スマートフォンを見ながら食べるなどのながら食べをしない。



給食で食を考えましょう！！

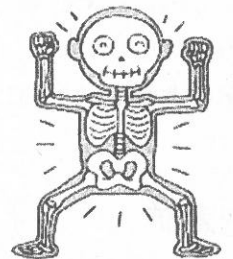
カルシウムの働きとは??

カルシウムは、骨や歯を形成する成分の1つです。他にも、神経の伝達や筋肉の収縮に関わったりするなど、体を動かすための重要な役割を果たしています。

成長期のみなさんは、成人に比べ骨の成長が活発に行われます。骨は毎日少しずつ壊れて、また新しい骨がつくられていきます。3年ほどですべての骨が生まれ変わります。

骨量が増加するこの時期に、日ごろからカルシウムを意識してとるようにしましょう。

カルシウム推奨量（日本人の食事摂取基準 2020 より）		
年齢	男性	女性
12歳から14歳	991 mg	812 mg
15歳から17歳	804 mg	673 mg



カルシウムを含む食品を食べましょう！！

食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)	食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)
牛乳乳製品	牛乳	200ml	227	海そう	ひじき（乾）	5g	50
	ヨーグルト	100g	120	野菜	小松菜	1/4束（70g）	119
	チーズ	20g	126		切り干し大根（乾）	10g	50
大豆製品	木綿豆腐	100g	93	小魚等	ししゃも	3尾（45g）	149
	高野豆腐	1個（20g）	126		ミニフィッシュ	1袋（5g）	80
	厚揚げ	1個（100g）	240				

- ・6月の給食では、牛乳の他にも、豆腐・厚揚げ・切り干し大根・ヨーグルトが使用されています。
- ・給食を1人分残さず食べると、推奨量の1/3量を摂取できるように考えられています。
- ・残さず食べて、カルシウムをたくさんとりましょう。

