

# 食育つうしん

6

月

発行：大阪市立東三国中学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療<sup>ちりょう</sup>をして歯の寿命<sup>じゅみょう</sup>をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でよくかんでおいしく食べられるようにしましょう。

## かむことの大切さを考えよう

食べ物をよくかむと、食べ物が細かく砕<sup>くだ</sup>かれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。他にも、よい効果がたくさんあります。



### かむことの効果

#### 【歯の病気予防】

食事後、口の中は酸性<sup>かたむ</sup>に傾き、むし歯になりやすい環境になります。だ液は、口の中を中性<sup>ちゅう</sup>に戻す働きがあります。



#### 【消化を助ける】

よくかむことによって出ただ液には、消化を助ける酵素<sup>こうそ</sup>（アミラーゼ）が含まれます。これが食べ物と混ざりあい、消化・吸収を助けます。



#### 【食べすぎを防ぐ】

かむことで脳の満腹中枢<sup>まんぷくちゅうすう</sup>が刺激され、食べすぎを防ぎます。また、よくかむことは早食いの予防にもなります。

#### 【脳の働きが活発に】

あごの筋肉が動くため、そのまわりの血管や神経が刺激されます。脳の働きが活発になり、記憶力<sup>きおくりょく</sup>や集中力が高まります。

### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品を食事にとり入れると、かむ回数が増加します。給食に出てくる食品もたくさんありますね。



食物繊維<sup>せんい</sup>が多い

ごぼう、にんじん、ほうれん草、たけのこ、れんこん、こんぶ、しいたけ、しめじ、押麦など



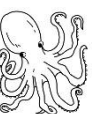
筋繊維<sup>せんい</sup>がかたい

牛肉<sup>ぶたにく</sup>、豚肉など



水分が少ない

するめ、アーモンド、レーズン、ミニフィッシュ、いわしの丸干し、フランスパンなど



弾力<sup>だんりょく</sup>がある

こんにゃく、もち、いか、たこなど

# 給食から食を考えましょう!!

育もう!

## 丈夫な骨と歯



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。骨の成長が活発な中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。下に表すカルシウム推奨量にもあるように、中学生は成人よりたくさんのカルシウムが必要です。

### 1日に必要なカルシウム(推奨量)

男性	年齢	女性
700mg	10～11歳	750mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

### 毎日「骨骨カルシウム貯金」

骨の丈夫さは、「骨量」で決まります。

「骨量」は、成長期に急激に増加し、20代でピークを迎え、それ以降少しずつ減少していきます。将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがポイントになります。

## カルシウムを多く含む食品

令和元年度国民健康・栄養調査によると、中学生のカルシウム摂取量は1日

あたり、平均639mgと推奨量にはまだまだ足りていません。給食に登場するカルシウムを多く含む食べ物を知り、学校だけでなく家庭でも意識してカルシウムを摂取するようにしましょう。

食品名	使用量	カルシウム量(mg)
牛乳	1本(200ml)	227
ヨーグルト	1個(108g)	130
チーズ(固形)	1個(10g)	63
あつあげ	給食の1回分量(45g)	109
ししゃも	3尾	105
ちりめんじゃこ	給食の1回分量(6.5g)	34
小松菜	給食の1回分量(45g)	77
大根葉	給食の1回分量(2.6g)	16



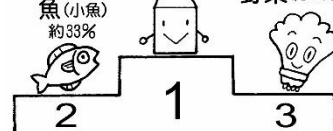
### カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳 約40%

魚(小魚) 約33%

野菜 約19%



※カルシウムの吸収を高めるビタミンDや適度な運動も丈夫な骨と歯を育むためには大切です。

### 6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

### ふりかえってみよう!

- ☐ 協力して給食当番活動ができていますか?
- ☐ 食事前後のあいさつはできていますか?
- ☐ 栄養バランスを考えて食べていますか?
- ☐ 朝食は必ず食べていますか?