

食育つうしん

6

月

発行：大阪市立平野中学校

食べ物を体の中に取り入れ「栄養」とするためには「かむ」動作が必要です。よくかんで食べることは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割があります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。第4次食育推進基本計画でもよくかんで食べることをすすめています。今月は「かむ」ことについて考えてみましょう。

歯の病気予防

食事後、口の中は酸が強くなるため、むし歯になりやすい環境になります。

よくかんで食べることでだ液が出て、口の中を中性に戻してくれます。



よくかんで食べると よいこといっぱい！



食べ過ぎを防ぐ

かむことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、よくかんで食べることは、早食いの予防にもなります。



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（アミラーゼ）が含まれます。これが食べ物と混ざり合い、消化、吸収を助けます。



脳の働きが活発になる

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。そのため脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

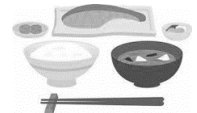


よくかんで食べるために！

1 かみごたえのある食材を取り入れよう

やわらかいもの、食べやすいものばかりでは、かむ回数は増えません。よくかんで食べるには、かみごたえのある食材を食事に取り入れることが大切です。

かみごたえのある食材	かたいもの	するめ、いり豆、ナッツ類、せんべいなど
	食物せんいの多いもの	れんこん、ごぼう、たけのこなど
	弾力のあるもの	いか、たこ、きのこ、もち、こんにゃくなど



2 ながら食べをやめよう

「スマートフォンを操作しながら」や「テレビを見ながら」などの「ながら食べ」をやめ、食事に集中しましょう。



3 姿勢よく食事をしよう

姿勢よく落ち着いて食事ができるよう、机とイスの高さにも気を付けましょう。



4 食べ物を飲み物で流しこまないようにしよう

5 給食の時間は手際よく準備をして、よくかんで食べる時間を確保しよう



☆健康のためによくかんで食べる習慣を身に付けましょう！

給食で食を考えましょう!!



コツコツとろうカルシウム!

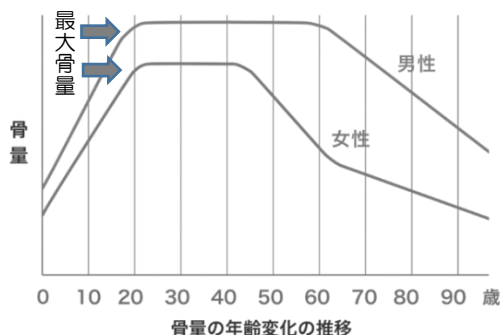


私たちの体にあるカルシウムは約99%が骨や歯に存在します。残りの約1%は血液や細胞に含まれ、体のさまざまな機能を調節する働きをしています。血液や細胞の中のカルシウムの量は一定に保たれており、少なくなると骨からカルシウムが溶け出すことで、もとの量に戻しています。そのため、カルシウム不足の状態が続くと、骨量が下がり骨の成長を妨げる原因になります。下に表すカルシウム推奨量にもあるように、中学生は成人よりたくさんのカルシウムが必要です。また、骨量は20歳代でピークに達します。成長期にカルシウムをしっかりすることで、最大骨量を増やすことができます。

1日に必要なカルシウム(推奨量)

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

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



私たちの骨は、毎日少しずつ作り替えられ、一定の量を保っています。そのため、カルシウム不足にならないように「毎日コツコツとる」ことが大切です。給食に登場するカルシウムを多く含む食べ物を知り、給食でも家庭でも意識して食べるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食べ物



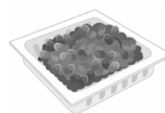
牛乳
(200g)
220mg



ヨーグルト
(100g)
120mg



プロセスチーズ
(20g)
126mg



納豆1パック
(50g)
45mg



小松菜
(70g)
119mg



水菜
(50g)
105mg



ししゃも
(45g)
149mg



ひじきの煮もの
(10g)
140mg

(農林水産省ホームページより)

【カルシウムの多い献立(令和6年6月の給食献立より)】



発酵乳1本
(70g)
91mg



いわしてんぶら
32mg



あつあげのピリ辛じょうゆかけ
121mg



ミニフィッシュ1袋
(5g)
80mg



切干しだいこんのいため煮
37mg

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムをとることができます。

★カルシウムをコツコツとって、丈夫な骨を作しましょう★

【6月は食育月間】です。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができることを目標としています。みなさんもこの機会に「食」について考えてみましょう。