

食育つうしん

6月

発行：大阪市立平野北中学校

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。 	が 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・・・

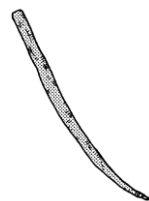
次のポイントを参考にして、できることから実践してみましょう。

☆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。



カルシウムの働きとは??

体内のカルシウムのうち、約 99%は骨と歯の材料として使われます。残り 1%のカルシウムは、全身の細胞にあり、血液の凝固、神経の伝達や筋肉の収縮など、体を動かすための重要な役割を果たしています。このようにほとんどの細胞で働くため、カルシウムが不足すると骨が壊されてそこから供給されるようになります。

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。

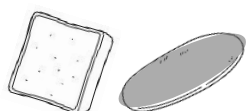
カルシウム推奨量（日本人の食事摂取基準 2020 より）		
年齢	男性	女性
12 歳から 14 歳	991 mg	812 mg
15 歳から 17 歳	804 mg	673 mg



カルシウムを含む食品を食べましょう！！

食品群	食品名	1 人分	カルシウム (mg)	食品群	食品名	1 人分	カルシウム (mg)
牛乳乳製品	牛乳	200ml	227	海そう	ひじき（乾）	1.3 g	13
	ヨーグルト	108g	130	野菜	チンゲンサイ	26g	22
	固形チーズ	10g	63		切干し大根（乾）	5g	25
大豆製品	絹ごし豆腐	26g	15	小魚等	アーモンドフィッシュ	1 袋 (5g)	29
	あつあげ	26g	62				
	うすあげ	6.5g	20	種実類	いりごま	1.3 g	16

給食のパンを残さず食べると、カルシウムを 52 mg以上とることができます。（パンの種類により異なります）



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。6・7 月の給食では、牛乳の他にも、豆腐・うすあげ・固形チーズ・ヨーグルトなどが使用されています。上の表は、給食で 1 人分として使用している量です。残さず食べてカルシウムをたくさんとりましょう！

