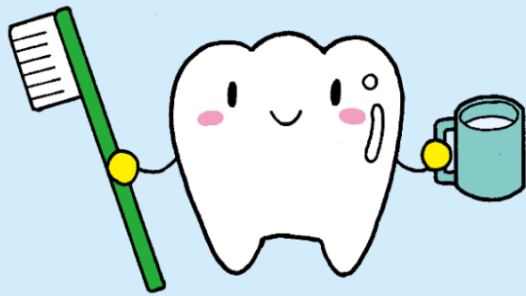


# 6月 食育だより



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

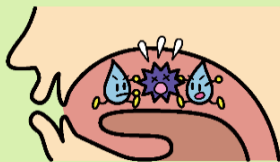
しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

## かみごたえアップ大作戦！

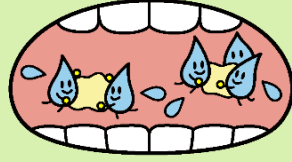


ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

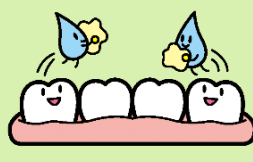
## よくかむとたくさん出る だ液の効果



細菌など有害なものが食べ物に含まれる場合に、だ液の働きでこれらを減らしてくれます。



よくかむとだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物と混ざり、消化吸収がしやすくなります。



口の中に残った食べかすを落としたり、酸性に傾いた状態を元に戻したりする働きがあります。

## かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

作成：豊中市立中学校栄養教諭  
豊中市教育委員会 学校給食課  
TEL/06-6843-9101