



# 給食だより



# 6月

輪島中学校調理場

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。また、歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。丈夫な歯や骨をつくるため、積極的にカルシウムをとったり、普段からかむことをしっかり意識できるとよいですね。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことでも脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむと、涙液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



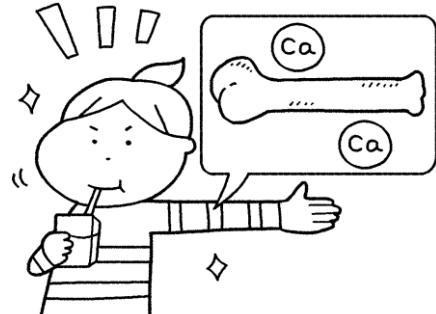
かむことによって出た涙液の働きで、むし歯を予防します。



10代のうちに！

## カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は、10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

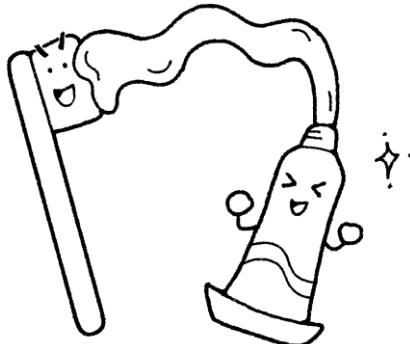


不足しがちな  
カルシウムを  
とろう



カルシウムは吸收率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。そのため、十分な量を食事からとる必要があります。特に、カルシウムの吸收率が高い牛乳、乳製品の他に、小魚、大豆製品、青菜などを積極的にとりましょう。

食事の後は  
歯をみがこう！



食後にしっかり歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうや、その中の細菌を取り除きましょう。