



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か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

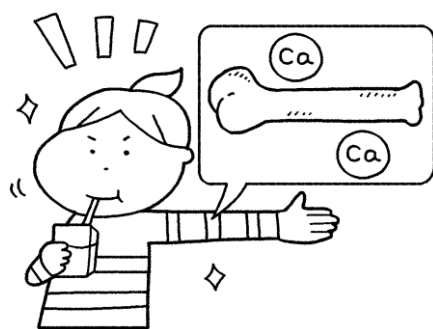


よくかむと脳の ^{のう} 中の ^{なか} 満腹 ^{まんぷく} 中枢 ^{ちゅうすう} が刺激 ^{しげき} されて、食べ過ぎ ^{たべすぎ} を防ぎます。		あごの筋肉 ^{きんにく} を動かすこと ^{うご} で脳の ^{のう} 血流量 ^{けつりゅうりょう} が増え、脳を活性化 ^{かっせいか} します。	
よくかむと、だ液 ^{だえき} が出て食べ物 ^{たべもの} の飲み込み ^{のみこみ} や消化 ^{しょう化} ・吸収 ^{きゅうしゅう} を助けます。		かむことによって出ただ液 ^{だえき} の働きで、むし歯 ^{むしば} を予防 ^{よぼう} します。	

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^{こつそしょうしやう}になりやすくなります。骨量^{こつりやう}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^{こつみつど}を高めてカルシウム貯金^{ちよきん}をすることが大切です。

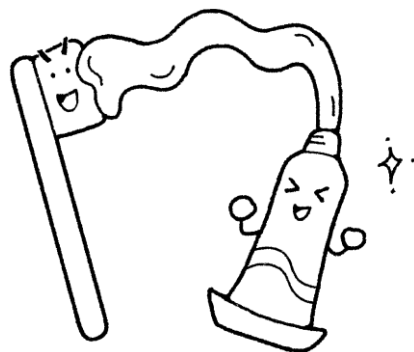


不足しがちなカルシウムをとろう

カルシウムは吸収率^{きゅうしゅうりつ}が低く、摂取^{せつしゅ}した量^{りやう}がそのまま利用^{りやう}されるわけではありません。そのため、十分な量^{じゅうぶん}を食事^{しょくじ}からとる必要があります。特に、カルシウムの吸収率^{きゅうしゅうりつ}が高い牛乳^{ぎゅうにゅう}、乳製品^{にゅうせいひん}の他に、小魚^{こぎさ}、大豆製品^{だいずせいひん}、青菜^{あおな}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^{げんいん}になる歯こうや、その中の細菌^{さいきん}を取り除きましょう。