

# 6月

## 給食だよ～

平成26年6月 津幡中学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯や口の健康は、毎日の生活を楽しく豊かにし、食事をするときにはとても大切な場所です。特に歯は、食べ物をかむことの他、意外な役割もあります。

## こんなとき、歯が元気なら★

「歯ごたえ」は、美味しい食事に不可欠  
豊かな食生活も、健康な歯が支えています



いろんな歯ごたえが  
美味しい♪



もし、どの食べ物も同じ食感だったら…。もし、思いきり食べ物をかめないとしたら…。きっと、食事が楽しくなくなってしまうはずです。私たちは、知らず知らずのうちに、食感を楽しみながら食事をしています。ギュッとかみしめてうまい味を楽しむお肉。シャキシャキと軽やかに食べられる野菜。パリッとした歯ごたえが楽しいおせんべい。そんな楽しい食事をするためには、元気な歯が欠かせません。

「歯を食いしばる」と、パワーと集中力がアップ  
かみ合わせがスポーツの成績に関わることも



野球選手や相撲力士、プロゴルファーなど、いい成績を収めているスポーツ選手に共通して言えること。それは、歯のケアを怠らないことです。歯を食いしばったときに、奥歯にかかる力は約50kg～70kg。力士の場合、100kgを超えるほどのパワーを生み出し、運動能力を極限まで高めるとも言われています。また、「かむ」ことが脳への刺激となり、集中力もアップ。一打に集中したい野球選手やプロゴルファーが、ガムをかみながらプレーをしているのも、その理由からなのです。また、かみ合わせが悪いと、姿勢のゆがみにもつながり、ボールが真っ直ぐに飛ばなくなるということもあります。



## 夏に向けての水分補給

暑い時期を元気に過ごすためには、水分補給が大切です。運動をする時と普段の時では、体が必要とする水分量に違いがあるため、自分にあった水分補給をしましょう。

~~飲みすぎ注意！！~~

糖分を多く含んだスポーツドリンクの飲みすぎは、それだけで満腹になり、きちんと食事が摂れなかったり、肥満の原因になる危険性があります。



~~「ノンカロリー」「ノンシュガー」に注意！！~~

カロリーが低いのに甘みがしっかり感じられるドリンクには、砂糖の代わりに「甘味料」が使われています。甘味料の中には、飲みすぎるとお腹がゆるくなってしまうものもあります。



運動をしない普段の時は、お茶や水、牛乳がオススメ！