



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

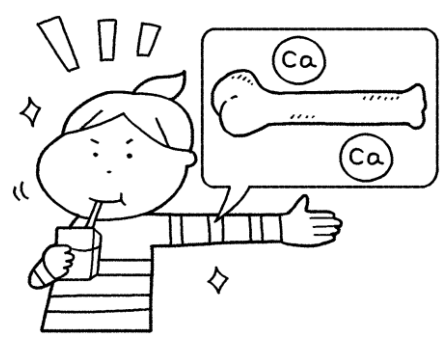


<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむと、だ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

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。



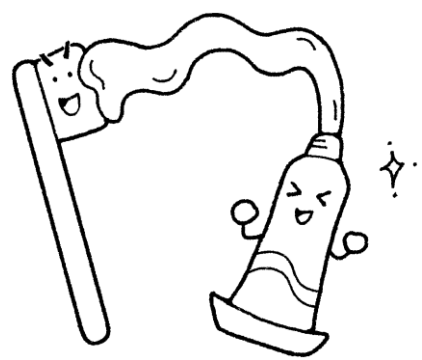
不足しがちな

カルシウムをとろう



カルシウムは吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけはありません。そのため、十分な量を食事からとる必要があります。特に、カルシウムの吸収率が高い牛乳、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、虫歯の原因になる菌や、その中の細菌を取り除きましょう。