

スクールランチ

令和3年11月
丹波市教育委員会

朝夕、たいへん涼しくなってきました。かぜをひきやすい時期でもあります。手洗い・うがい・衣服の調節・十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事等を意識し、体調管理に気をつけましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。食べることは「噛む」ことから始まります。噛むことと健康な体作りには、深い関係があります。そこで、「噛む」ことについて考えてみましょう。

よく噛むといいこといっぱい！「ひみこのはがいで」

弥生時代、女王卑弥呼は、食事をするのに1食約4000回噛んで食べていたといわれています。当時の食べ物は、玄米・干物・木の实など、硬い食べ物が多かったようです。現在、私たちの食事は、昔に比べてやわらかい食べ物が多く、噛む回数が減っています。現代人の噛む回数は、1食約600回という調査結果があります。よく噛んで食べることの効果を8つ紹介します。

肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。

脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳が刺激され、脳の動きを活発にします。

歯の病気予防

だ液が口の中をきれいにし、歯の病気を防ぎます。

がん予防

だ液がよく出て、がんを予防します。

胃腸快調

消化液がよく出て、消化吸収を助けます。

全力投球

健康な歯をグッと噛みしめることで力を発揮することができます。

噛む力をつけるためには？

- ① 噛みごたえのある食品を食べる。
- ② 食材を大きく切る。
- ③ 噛む回数をふやす。
- ④ 飲み物や汁物などの水分で流し込まない。

食品の噛みごたえ度

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

食後の歯みがきも忘れずに！

※ 噛みごたえのある食品：食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品など

<かむかむクイズ> 「噛」という文字はこの紙面で何回使われていたでしょう？ 答えを探しながらもう一度読み返してみましょう★

* 答えは裏面にあります *