6月 食育だより

季節の変わり目は、体力も低下しがちです。６月は、梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の味や、風味の変化に気が付かずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②出来たらすぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- **ナス**… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかける時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの１%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、❶唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、❷神経の伝達を助ける、❸筋肉を収縮する、❹心臓の鼓動を一定に保つ、❺止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症（こつそしょう）になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

よくかんでたべよう

1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ