

食育だより 6月

令和7年 蓮田市 No. 43

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、正しい食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られるため、消化しやすくなります。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激されます。そして、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かむことと脳の関係とは？

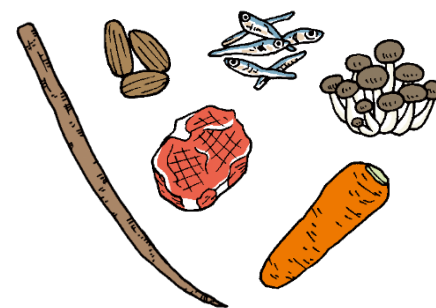


かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



給食に登場！

かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

食中毒が増える時期です

高温多湿になると、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、生のとり肉や卵、レバーなのでよく加熱しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

カンピロバクター

生のとり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども煮沸等で殺菌しましょう。



ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べるのをやめるように！

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないことで、予防できます。

食中毒予防の基本は手洗いです！

家庭でも食中毒にご注意！

① 菌を付けない・・・手を洗う

手にはさまざまな雑菌が付着しています。指先・つめ・指の間も石けんでしっかりと。

② 菌を増やさない・・・低温保管

食べ物についた菌を増やさないためには、低温で保管することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても過信せず、早めに食べることが大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。

③ 菌をやっつける・・・加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

