



健康は食から！

けんしよく

# 健食ニュース

2019年度  
第2号  
京都市教育委員会  
令和元年5月発行

中学校給食の栄養士が、  
みなさんが豊富な食体験をして、  
これからの食習慣に生かしてほしい  
と願い、お届けします。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と食べることには、みなさんのこれからの健康的な生活に密接な関係があります。  
永久歯が生えそろうこの時期に、歯にいい食生活を見直し、丈夫な歯を保ちましょう。



### 食生活チェック

- 食事や間食の時間が決まっておらず、だらだら食べをしている。
- 早食いである。
- ごはんは汁物や飲み物と流し込んで食べることが多い。
- お菓子や清涼飲料水をとることが多い。
- 根菜類などかみごたえのある食べ物より、パスタ、ハンバーグなどやわらかい食べ物を食べることが多い。

●チェックがついた人は、かむ習慣が少ない、虫歯になりやすい傾向にあります。  
右のポイントを意識して食事をしましょう。

### ① 食事の時間にリズムをつくる。

長い間食べ物が口の中にあったり、食事の合間に甘い食べ物や飲み物をとったりすると、虫歯になりやすい状態になります。**食事の時間にめりはり**をつけましょう。

### ② かみごたえのある食べ物を食べる。

**食物繊維**の多い野菜や、骨ごと食べられる**小魚**などを食べましょう。繊維が歯の表面の汚れをとる役割もしてくれます。



### ③ 一口ずつよくかんで食べる。

**一口30回くらい**かむことが望ましいといわれています。やわらかい食べ物でもよくかむことを意識してみましょう。



## 歯の本数でおいしさが変わる!?

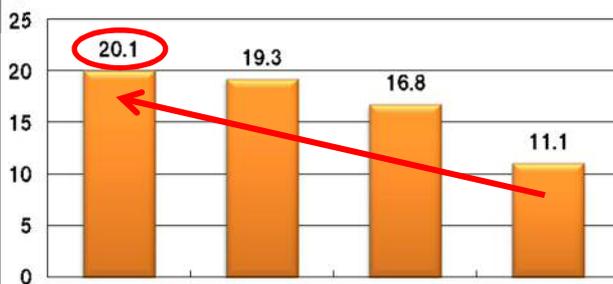
歯が抜けてしまうと、食べ物が食べにくいだけでなく、食事のおいしさも感じにくくなってしまいます。入れ歯もありますが、**自分の歯で食べる方がおいしく感じる**といわれています。

大人になっても歯を健康に保つには、**今の時期から食生活を意識することが大切です。**

将来おいしく食事をするためにも、自分の歯を大切にしたいですね。



(本) 食事のおいしさの感じ方と歯の平均本数の関係



(「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」  
8020推進財団 指定事業報告2007 より)

## 食育クイズ



奥歯のことを「臼歯」といいますが、臼歯の役割は何でしょうか？

- ① 食べ物をかみきる
- ② 食べ物をすりつぶす
- ③ 特に決まっていない

答え ② 食べ物をすりつぶす 奥歯はもちつきで使う臼のように、真ん中がくぼんだ形をしているので「臼歯」と呼ばれています。くぼみに食べ物をのせてよくかむことで、食べ物がすりつぶされてだ液と混じり、消化・吸収しやすくなります。また、奥歯でかむことによって、舌にある味をよく感じる部分にあたりやすく、いろいろな味を見つけることができます。