



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成30年度
第6号
京都市教育委員会
平成30年10月発行



11月8日は
いい歯の日!



か「噛む」ことは健康への第一歩

よく噛んで食べると、健康のために良い効果がたくさんあります。ひと口30回を目安によく噛んで食べるようにしたいですね。まずは噛む回数を意識したり、いつもより5回多く噛んでから飲み込んだり、できることから始めてみましょう。

よく噛んで食べると…



消化・吸収がよくなる

食べ物が細かく噛み砕かれ、だ液が出て食べ物の飲み込みや、消化・吸収を助けます。

頭がよくなる

あごの筋肉が動くので、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて、脳が活性化します。



食べすぎを防ぐ

脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を得ることができるので、食べすぎを防ぎます。

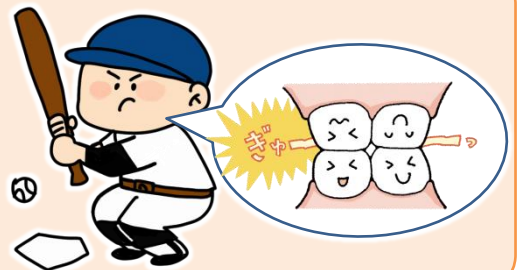
むし歯を防ぐ

よく噛むと、だ液が出て菌の増殖を抑えたり、歯の表面を修復したりして、むし歯を防ぎます。



運動にも「噛む力」が大切!?

重い物を持ち上げる時や足を踏ん張る時など、歯を食いしばることで、筋肉の活動を高めることができます。瞬発力を必要とするスポーツや動作なども、噛む力が備わっていれば、ここぞという時に力を発揮することができます。



やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力は次第に弱くなってしまいます。普段から噛みごたえのある食べ物や料理を選びましょう。食物せんいの多い野菜や海藻、アーモンドなどの種実類、骨ごと食べられる小魚類などがおすすめです。

食育クイズ

「歯」という漢字は、何を表してできたのでしょうか?

- ①米を食べる様子を表している
- ②口の中に並ぶ歯を表している
- ③人間の顔と口の形を表している



答え ② 口の中に並ぶ歯を表している 「歯」は開いた口の中に歯が並んでいる様子を表した象形文字に、昔の中国では歯を「シ」と発音していたため、「止(し)」という文字があてられたそうです。そこから旧字は「齒」と表され、簡略化されて今の「歯」という字になったと言われています。