



~今月のテーマ~
かむことの効果について

よくかんで食べることは、消化吸収のためだけでなく、健康づくりにおいてもとても大切です。しかし現代は生活スタイルの変化により、ゆっくりよくかんで食べる機会が減っています。普段の食事からかむ事を意識し、口と体の健康を保ちましょう。

よくかむことのメリット

消化・吸収を助ける
だ液中の消化酵素が食べ物の消化を助けます。

脳の働きが活性化する
あごを動かすたびに脳が刺激され、集中力・記憶力の向上につながります。

むし歯を予防する
かむことによって分泌された唾液には、歯の表面を修復したり、菌の増殖を抑える効果があります。

肥満を予防する
ゆっくりよくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

かむ回数が増える調理のポイントとおすすめの食材

★食材選び
かみごたえのある食品を加えることでかむ回数が増えます。

(例) あえもの + しらす干し

かみごたえのある食品

根菜類	こんにゃく	海藻類
ナッツ	大豆	切干大根

★切り方を工夫する
大きめに切ったり、繊維に沿って切るとかみ応えアップにつながります。

★加熱時間を短く
ゆで時間、煮込み時間等を短くして歯ごたえを残しましょう。

11月の給食でも、かむことを意識できる献立をたくさん取り入れています。

★給食のカミカミレシピ紹介★

めざせ!ひとくち30回
意識してかんでみよう

かみかみナッツサラダ

<材料> 5人分

しらす干し	20g	砂糖	小さじ1
炒め油	小さじ1	酢	大さじ1
きゅうり	100g	サラダ油	小さじ2
キャベツ	200g	塩	一つまみ
サイコロチーズ	30g	こしょう	少々
割アーモンド	25g		

- <作り方>
1. しらす干しを油でカリカリに炒める。
 2. キャベツ(千切り)、きゅうりはうす切りにしておく。
 3. 調味量を混ぜ合わせて①と②の材料とチーズ、アーモンドをよく混ぜ合わせる。

健康な骨づくりのための食事のポイント

生涯にわたって健康で丈夫な骨を維持できるかどうかは、成長期の食生活が深く関係しています。健康な骨づくりのための食事のポイントを学び、普段の生活から意識して取り入れていきましょう。

1 カルシウムの多い食品を積極的に食べよう。

カルシウムは骨の約7割を構成する大切な栄養素です。中学生の時期は一生の中でもカルシウムの必要量が一番多い時期です。色々な食材を組み合わせながら上手にカルシウムを摂取していきましょう。

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	小魚	チンゲン菜 小松菜等	ごま・ひじき等
--------	---------	----	---------------	---------

2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせる食べよう。

ビタミンD カルシウムの吸収を助けます	ビタミンK 骨の形成を促進します
魚介類・卵・きのこ類 に多くはっています。	納豆・海藻類・緑黄色野菜 に多くはっています。

3 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。

インスタント食品や加工食品に多いリンは過剰に摂取するとカルシウムの吸収を阻害してしまいます。

スナック菓子や炭酸飲料などは量を考えて食べましょう。