



～今月のテーマ～
かむことの効果について

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事をする機会が減っています。よくかんで食べることは、歯やあごを強くするだけでなく、さまざまな効果が期待できます。また、食事をよりおいしく味わうこともできます。

★かむことの効果★

消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て、食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

むし歯を予防する

かむことによってだ液には、歯の表面を修復し、更に菌の増殖を抑える働きがあります。

脳の働きが活性化する

よくかむとあごの筋肉が動き、脳への血流が増えて脳が活性化します。

食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の満腹中枢におなかがいっぱいという信号が伝わり、適量で満足感が得られます。

★よくかんで食べるためのポイント★

ポイント① 「食材選び」

- ◆かみごたえのある食材を取り入れる
- ・かたいもの
- ・弾力・繊維のあるもの

ポイント② 「調理の工夫」

- ◆食材を大きめに切る
- ◆繊維にそって切る
- ◆生のままや炒めたり、揚げたりする

ポイント③ 「食べ方」

- ◆食事の時間を確保する
- ◆ながら食べをしない
- ◆水分で流し込まない
- ◆一口に入れる量を少なくする

★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

＜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 調味量を混ぜ合せて①と②の材料とチーズ、割アーモンドをよく混ぜ合わせる。

チーズとナッツのサラダ

＜材料＞ 5人分

しらす干し	20g	砂糖	大さじ1
炒め油	小さじ1	酢	小さじ3
きゅうり	100g	サラダ油	小さじ2
キャベツ	300g	塩	小さじ1/4
サイコロチーズ	25g	こしょう	少々
割アーモンド	25g		

成長期の今こそコツコツためよう～カルシウム～

骨が活発に作られる成長期に必要な不可欠なカルシウム。成長期から20歳前後までは、骨を強く丈夫にするためにカルシウムをためこむ時期です。

カルシウムには、骨や歯を丈夫にするだけでなく、生命維持に関わる重要な働きがあります。食事からのカルシウム不足が長期間続くと、それらの働きを維持するために骨のカルシウムが使われ、骨がもろくスカスカになることもあり、骨折のリスクが高くなります。生涯、丈夫な骨を維持し健康に過ごすためにも、今のうちからしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

【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

あわせてとりたい栄養素

ビタミンD

カルシウムの吸収率を高める

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる

適度な運動で骨に刺激をあたえることも大切だよ。