



★6月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

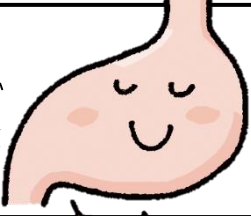
よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあることを知っていますか？
まずは、大人が普段から意識してしっかり噛むように心がけ、子どもたちのお手本となりましょう。
また、6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を保つために、どんなことができるか家族で考えてみませんか。



よく噛んで食べよう！よく噛むことの効果




肥満防止
よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。




脳の発達
あごの筋肉を動かすことで、脳への血流量が増え、脳を活性化します。


脳への発達に役立つ！



胃の働きが活発に
よく噛むと唾液の分泌量が増え、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



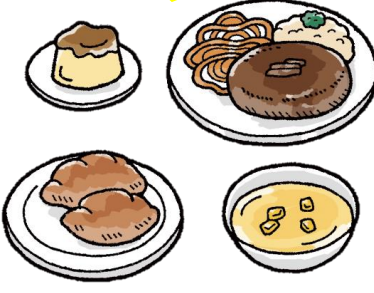
むし歯予防
噛むことによって出た唾液は、食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、虫歯の予防をします。



しかし！！現在の食事はかむ回数が減っています！



昭和初期：**1420回**



現在：**620回**

昭和初期の食事は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。しかし、現代の食事は噛みごたえのあまりないやわらかい食品が多く、噛む回数が減っています。
よく噛むために、食材や調理法に工夫をすることも大切ですが、**テレビを切って食事や噛むことに集中できる環境**を作り、ゆっくりと食事を楽しみましょう！

丈夫な**歯**をつくる栄養素・食習慣



歯の基礎となっているのは**たんぱく質**で、その表面は主に**カルシウム**でつくられています。その他にも歯をつくるうえで欠かせない栄養素は以下のようなものがあります。


食後の**歯磨き**はもちろん、**糖分の過剰摂取に注意**をし、**栄養バランスの良い食事**を摂ることがもっとも重要です！



ビタミンA
エナメル質の土台をつくる
ほうれん草・かぼちゃ・にんじん・レバー など



ビタミンC
象牙質の土台をつくる
じゃがいも・パプリカ・ブロッコリー・いちご など



カルシウム・リン
歯の石灰化を助ける
チーズ・牛乳・小魚・青菜・牛肉・米 など



ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、石灰化の調整をする
干ししいたけ・さけ・かつお・いわし など

