

食育だより

下野市立南河内中学校 平成30年度11月号

11月は「いい歯の日」や「和食の日」などがあります。色々な食べ物の旬がきて、食欲の秋になってきました。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

☆よくかんで食べましょう。

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族みんなで「よくかむこと」を意識してみましよう。

最近、パン・ハンバーグなど柔らかい食べ物が多く好まれています。

昭和初期の食事はかみごたえのある野菜や豆類が多く使われています。お米も白米だけでなく玄米が入ったものが使われているため、かむ回数が多かったといわれています。

かみごたえのある食べ物を食べて、よくかむことを意識してみてください。食材を大きめに切るなど工夫してみてください。ながら食べや、飲み物や汁物などの水分で流し込まないようにしましょう。



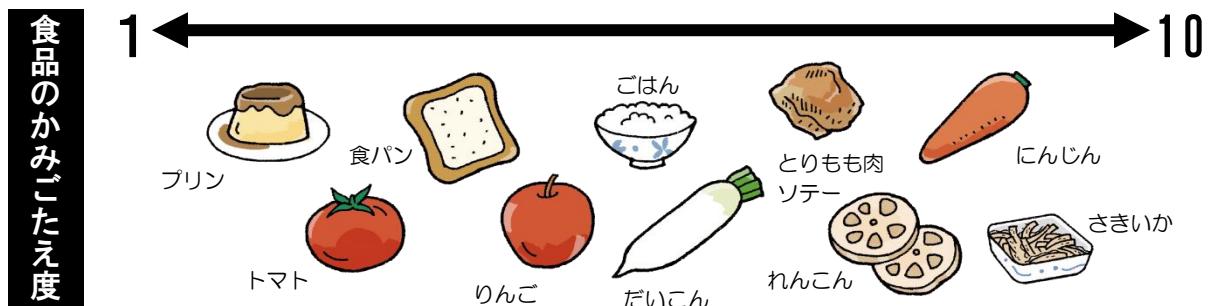
昭和初期の食事	現在の食事
かむ回数1420回	かむ回数620回
あごが角張っている	あごが丸い

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

11月8日は いい歯



Q. だらだら食べはだめですか？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。
ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。
食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



☆知っておきたい！ 献立の基本

和食 はユネスコ
無形文化遺産



「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、伝えていくことが大切です。

11月24日は「いい和食の日」です。この機会に、季節の旬の野菜や地場産物を上手に利用してみましょう。

和食だけでなく、献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選ぶことが大切です。和食の基本は、「主食、主菜、副菜、汁物」をバランスよくとることです。

主食：米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物などから選ぶ。
汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖など 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂類 脂質を多く含む食品