



食育通信

坪井中学校
令和6年6月

梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調管理が難しい時期です。また、この時期は食中毒の発生が多くなります。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、衛生に十分に気をつけて過ごしましょう。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、からだにとって良い効果がたくさんあります。よくかむことの大切さを理解し、毎日の食事でしっかりかむ習慣を身につけましょう。そして、いつまでも丈夫な歯でいるためにも、食事の後は歯みがきを忘れずにしてくださいね！

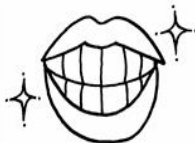
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

衛生に気をつけて食事をしよう

衛生の基本は正しい手洗いから！きれいに手を洗って食事をしましょう。

きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

「運動+牛乳」で暑さに負けないからだをつくろう！

最近の研究で、本格的に暑くなる前から、よくからだを動かして、運動直後に牛乳を飲む習慣をつけておくと、夏の熱中症の予防に役立つことがわかりました。

効果的なとり方

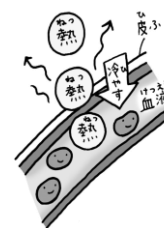
少し息が上がるくらいの、ややきつめの運動を1日30分以上行う。



運動後30分以内に牛乳を飲む。ただ急に汗がたくさん出た場合はスポーツドリンクなどを上手に使う。先に水分補給を心がけましょう。

どうして暑さに強くなる？

体内で作られた熱は血液によって皮膚の表面近くに運ばれ、冷やされます。血液量が増加することで、この熱を放出するはたらきが高まります。



血液を循環させるのは心臓だけではありません。筋肉も伸び縮みをして血液を押し出すポンプのようなはたらきをしています。

血液量を増やし、筋力を高めることで暑さに強い体になることができます。