



# 食育だより



雨の季節になりました。蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい時期です。また、高温多湿によるカビや食中毒などにも一層注意が必要です。

十分な手洗いと十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！



丈夫な歯をつくり、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が重要です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。ごはんをしっかり噛んで出る唾液は、虫歯予防にも効果的です。1日3食の食事をしっかりとりましょう。



## 美味しく食べるための虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸をつくり、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

### 虫歯をつくらない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



## ひみこのはがいで

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯茎をしていたという想定から「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズが生まれました。

- |   |           |   |        |
|---|-----------|---|--------|
| ひ | 肥満予防      | は | 歯の病気予防 |
| み | 味覚の発達     | が | がん予防   |
| こ | 言葉の発音はつきり | い | 胃腸快調   |
| の | 脳の発達      | ぜ | 全力投球   |



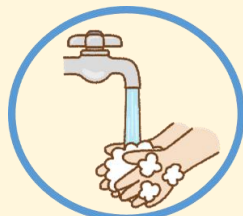
## 夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



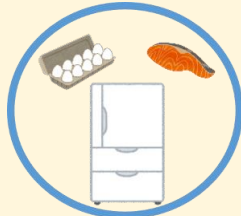
### ◆◆食中毒予防の三原則◆◆

#### つけない



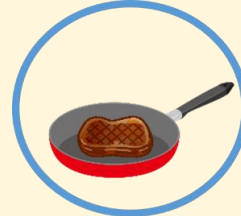
手には雑菌がついています。石鹸でしっかり手を洗いましょう。

#### 増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

#### やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。