

たのしくたべようニュース

社会福祉法人二俣尾保育園



歯と口の健康週間

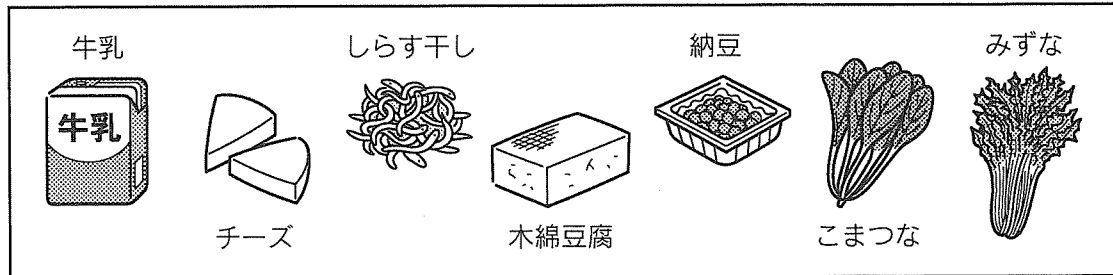
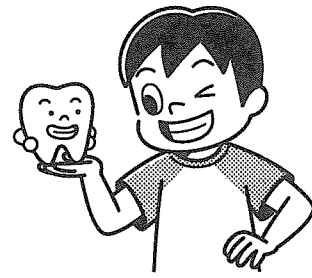
丈夫な歯をつくるう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスのよい食事を取り、その中でカルシウム不足にならないように心がけることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

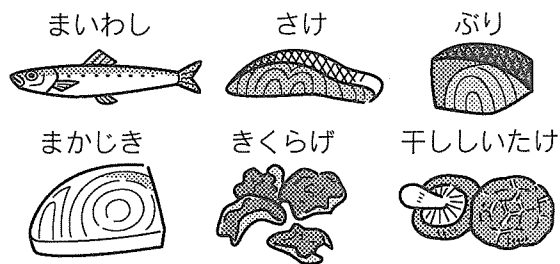
カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯をつくる働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。



カルシウムと一緒にとりたい

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるといわれています。



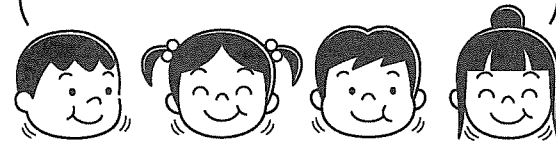
かたいものだけじゃない! かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品などもかみごたえが大きくなります。

かむことの大切さ

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。

しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ざり合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

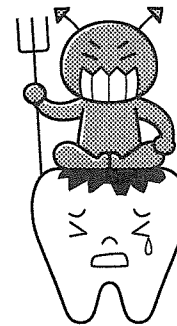


かみかみ チェックポイント

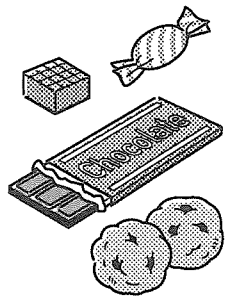
子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか?
- 前歯だけでかんでいませんか?
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか?
- 茶や水などで流し込んでいませんか?

むし歯になりやすいのはどんな食品?



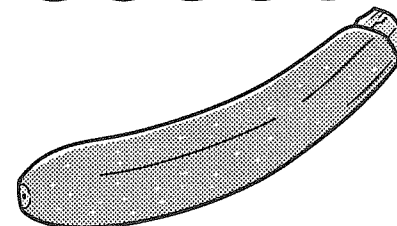
むし歯になりやすい食品は、砂糖が多くて甘い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどのむし歯菌が活性化しやすい特徴が当てはまるもののことです。例えば、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなどがあります。このような食品を食べる時は、だらだらと食べずに、食後にしっかり歯をみがくことが大切です。



おいしい旬の食べ物

ズッキーニ

実はかぼちゃの仲間です



ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟した果実を食用にしているのに対し、ズッキーニは未熟な果実を食用にしています。β-カロテンやビタミンC、無機質などを含んでいます。煮込んだり、炒めたりするほか、サラダやスープでもおいしく食べられます。

参考文献:『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第4版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊 『ビジュアル版 見てわかるすぐ使える 楽しい食教材 そしゃくで健康づくり 育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊ほか