



## よく噛んで食べるといかにいっぱい!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことです。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。今回は、食べ物をかみ砕くことである「咀嚼」について説明します。



### 咀嚼が少ないと消化の能力が低下する

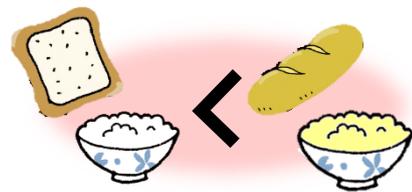
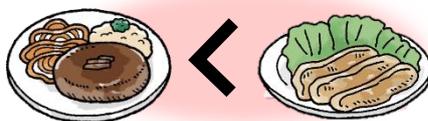
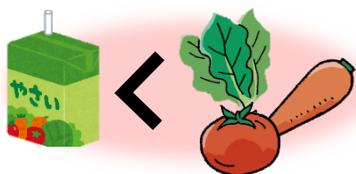


私たちが食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。何気なく行っていることですが、咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください」と指令が出るのです。その指令によって、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。

咀嚼が少ないと、こうした消化酵素が分泌されにくくなるので消化能力が低下します。そして栄養ドリンクやサプリメントだけで栄養をとろうとすると消化器官が衰えてしまうのです。

### 咀嚼を意識して食事をしよう!

どのように工夫すればよいのでしょうか? まずは「素の食材」を使った料理を選ぶことです。たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼回数を多くすることができます。また、可能であれば、ごはんは白米だけではなく、玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンより、かみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしてみてもいいでしょうか?



そして咀嚼をするには、何より歯が健康でなくてはなりません。むし歯や歯の調子が悪いのにそのままにいませんか? 試合や受験のときに歯の調子が悪くなってしまうと集中できません。気になる場所があれば早めに歯科に行ききちんと診てもらいましょう。

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



## 地場産物を使った献立 もやしのからしあえ

### 【材料 4人分】

- こまつな 100g
- りょくとうもやし 140g
- にんじん 30g
- 砂糖 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1 1/2
- 洋からし 小さじ1弱
- 米酢 大さじ1

### 【作り方】

- こまつなは1cm、にんじんは千切りに切る。
- ①ともやしをそれぞれ茹で、水気を切る。
- 洋からしは少量の水を入れしっかり練っておく。
- Aの調味料を合わせておく。
- ②と④を和えて仕上げる。

作ってみよう  
給食レシピ!



小松菜は真備地区で多くつくられています



「倉敷市学校給食」の  
レシピはこちらから!!