



令和6年 10月号

龍郷町立学校給食センター

生活習慣病を防ごう!

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい柔らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子がふえてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なの?

消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!

食べられるものの幅を広げておこう!

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!

早食いはせず、よくかんで食べよう!

朝食

昼食

夕食

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!