



11月の食育たより

あこやがひろば

ひみこの食育標語

ひみこのはがいてぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防
言葉の発音はつきり
歯の病気予防
胃腸快調

味覚の発達
脳の発達
ガン予防
全力投球

ひみこのはがいてぜ

11月8日は、「良い歯の日」です

健康な歯でしっかり噛むことは、健康生活につながります。子どもの頃からよく噛む習慣を身につけることが大切です。

噛みごたえのある食材（根菜類、豆類、肉類など）を選んだり、食材を大きく切、野菜を加熱せず生で食べるようにしたりと、日頃の調理の工夫により、噛む回数を増やすことができます。

「いい歯の日」をきっかけに、いつまでも健康に楽しく食事ができるように、歯の健康にも心がけ、『噛むこと』を意識してみませんか。

虫歯になりにくい食べ物

- アルカリ性の食品 ひじきやわかめ、昆布などの海藻類・牛乳・梅干
- 清掃性食品（歯の表面をきれいにしたり、唾液を増やしたりする食物繊維が豊富で、よく噛まないといけないもの（根菜類、葉物野菜、豆類など）酸味のあるもの（酢の物、梅干など）



歯の成長を助ける・歯を強くする栄養素

- カルシウム⇒歯の石灰化を促す 牛乳・小魚 ・ビタミンD⇒カルシウムの吸収を高める（サケ・しらす干し）
- ビタミンA⇒エナメル質を作る カボチャ・人参 ・ビタミンC⇒象牙質を作る 果物・ピーマン



あごを鍛えるには

- 少し大きめに切る、繊維に沿って切る、歯ごたえを残す 食材では根菜類、海藻類、イカ・タコ・こんにやく
- だらだらと間食せず、1日3食を規則正しくしっかり食べることは、口腔内環境の乱れを予防することにもなります。食べた後の歯磨きもていねいに行ないましょう。