

# 食育だより



平成30年6月29日  
浪江中学校 No.3

## 噛むことで口腔内を健康に！

6月の1週目に歯と口の健康週間や、虫歯予防デーがありました。口腔内の健康と食事は深い結びつきがあります。口腔内を健康に保つ食事法として「よく噛む」ことが大切です。

### 噛む8大効果

「ひみこのはがいーゼ」を頭文字にした8つの効果があります。

ひ

#### 肥満予防



満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

み

#### 味覚の発達



食べ物の味がよく分かります。

こ

#### 言葉の発音がはっきり



口の筋肉を使うことで、発音がよくなります。

の

#### 脳の発達



噛むことで脳に刺激をあたえます。

は

#### 歯の病気を防ぐ



唾液が歯周病や虫歯を防ぎます。

が

#### がんの予防



がんの発生に関与する「活性酸素」を分解します。

いー

#### 胃腸の働きを促進



消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

せ

#### 全身の体力向上と全力投球



丈夫な歯をくいしばることで、力がわきます。

## 6月は… 朝ごはんと睡眠の関係について

日中の生活で、だるい、眠い、やる気が出ない、目が開かない、ということはありませんか？もしかすると、睡眠時間はしっかり確保できいても、深い睡眠をとることができていないのかもしれません。実は朝食が夜の眠りに影響しているのです。

### 睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠時に分泌されるのが「メラトニン」という睡眠ホルモンです。メラトニンは朝食や朝の光により目覚めた後、14～16時間後に分泌されます。つまり、午前6時に朝食を食べれば、午後10時頃にメラトニンが分泌されることになります。体の目覚めが遅いと、その分メラトニンの分泌も遅くなり、就寝時間が遅くなります。朝食を食べて体を目覚めさせることは夜の就寝時間にも大きな影響をあたえます。

#### メラトニンをつくろう！

メラトニンに必要なのは、「トリプトファン」というアミノ酸です。よくみなさんが思い浮かぶ朝食メニューのほとんどには、トリプトファンがふくまれています。



ウインナーなど肉類



たまご料理



とうふのみぞ汁



魚料理

## 7月のお知らせ

### 7月6日(金)は「元気 UP ランチバイキング」

これまでに、Fit Bit(歩数計などの機能がついた健康機器)の着用や、朝のミニ調理実習により朝食の大切さについても理解を深めてきました。

今回も食事を選択することを通して、朝ごはんの量とバランスについて考える機会にしたいと思っています。

保護者の皆様の参加をお待ちしております！

### 7月9日(月)は「自分で作るお弁当の日」

今回のテーマは「おにぎり弁当を作ろう」です。朝のミニ調理実習で習得したおにぎり作りの技術を活かしてほしいと思います。

