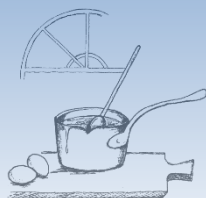


食育だより



令和4年2月19日(土)
八丈町立富士中学校
No.10
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 加藤 花苗

暦の上では立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒さや乾燥が気になる季節です。手洗い・うがいをしっかりと、風邪やインフルエンザなどの予防をしていきましょう。

さて、皆さんは食事をしている際、どのくらい噛(か)んで食べていますか。一般に、「食事はよく噛んで食べなさい」といわれますが、よく噛むことによってどのような効果があるのでしょうか。今回は、よく噛んで食べることの大切さと、噛む回数を増やすための方法を紹介します。

2月の食育目標

良い姿勢で、
良く噛んで食べよう



噛む回数が減ると？

噛む回数が減ると、私たちの健康に次のような影響を及ぼすことが分かっています。「噛むこと」が健康への第一歩です。まずは、よく噛む食材を選び、生活の中にどんどん噛む習慣を取り入れていきましょう。

- *噛み合わせの悪さから肩こりや頭痛が起きやすくなる。
- *顎が小さくなり、歯並びが悪くなる。
- *唾液の分泌が少なくなり、消化吸収が悪くなる。

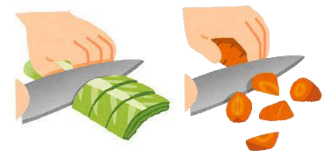


ひみこのはが いーぜ

よく噛むとこんなに良いことがあるよ！覚えて、続けよう！

ひ まん防止 よく噛むと満腹中枢が刺激され、 <u>食べ過ぎ防止</u> になります。	味 覚の発達 ゆっくり味わうことにより、 <u>味覚の発達</u> を促します。	こ とばかりハッキリ 口の周辺筋肉を使うことによって、 <u>言葉の発声や表情</u> が豊かになります。	の うの発達 脳の血流が増え、 <u>記憶や学習能力の向上</u> に繋がります。
歯 の病気を予防 歯ぐきが刺激されて <u>血行</u> がよくなります。また、だ液によって病原菌などが洗浄され <u>歯周病や口臭の予防</u> にも効果的です。	ガ ンの予防 だ液の中にあるペルオキシダーゼという酵素が <u>ガンの発生を抑える</u> といわれています。	胃 腸の健康 <u>消化を助け</u> 、食べ過ぎを抑え、さらに <u>胃腸の働きを活発</u> にします。	ぜ んしん元気に！ 噛み締める力を育てることにより <u>集中力を養う</u> ことが期待できます。

噛む回数を増やすためのコツ



1. 噛む回数が増える食材を取り入れ、調理の工夫をしよう。

- ・食材を少し大きめにする。 例：乱切り、くし型切り、ザク切り
- ・弾力のある食材を使う。 例：いか、こんにゃく、ごぼう、アーモンド
コロッケなどに歯ごたえのある食材を混ぜることで、噛むことを意識することができます。
- ・食物繊維の多い野菜は、ゆで時間を短めにする。 例：れんこん、大豆、いんげんなど
- ・濃い味付けよりも薄味にする。（味がするまで噛み続けるため）

2. 一口に入れる量を減らそう。

- ・カレーやリゾットなどを食べるときは、小さいスプーンを使う。
箸でも食べられる料理では、スプーンではなく箸を使って食べましょう。



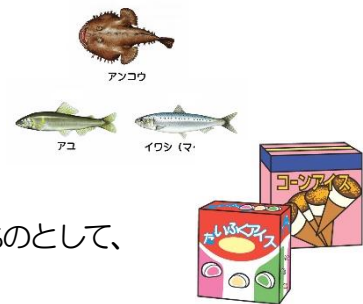
3. 小鉢などに少量ずつ盛り付けよう。

- ・大皿に盛るより、小鉢に少量ずつ盛り付ける。
小さなお皿に料理を盛ると、お皿の上に占める料理の面積が増えるので、量を多く感じることができます。

<1月号で掲載した食育クイズの答え>

【1】 A. 2番

理由：アンコウの旬は11月～3月ごろなので、冬の時期です。
アユとイワシの旬は、初夏から秋です。



【2】 A. 1番

理由：アイスクリームや砂糖などは、品質の劣化が極めて少ないものとして、賞味期限の表示を省略することができます。

～八丈島の食材を使った給食～

1月24日～1月30日は学校給食週間でした。学校給食週間中では、八丈島の食材を使った料理がたくさん登場していたので、ご紹介します。

・1月25日(火)

「明日葉」を使った明日葉ご飯
「トビウオ」を入れたトビ入り卵焼き

・1月27日(木)

八丈島の郷土料理麦雑炊

・1月28日(金)

「ムロアジ」を使ったムロ節ご飯
「メダイ」を使った魚のおろしポン酢かけ
「明日葉」を使った明日葉のごま和え



食材や食事に関わる方々への
感謝の気持ちを忘れずに！

