

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



健康な体は、食べたものからつくられる！！

～よくかんで、食べよう！～



毎日の食事はおいしく召し上がられていますか？
歯と口の状態が良くないと、おいしく食事することができず、栄養を摂取することができません。

健康な体をつくるために、歯と口の健康がとても大切です。

～歯と口の健康について～

高知市教育委員会学校教育課と高知市保健所健康増進課は、高知学園短期大学歯科衛生学科との連携による歯科口腔健康指導を、希望する高知市立小中学校で行いました。口の動きや歯肉炎、正しい歯みがき方法や「あいうべ体操」を学習しました。



かみごたえのあるものを食べよう！

かむと消化を助けるだけでなく、肥満を防いだり脳の動きを活発にしたりするなど良いことがたくさんです。

ひみこの歯がいーぜ

卑弥呼の時代(弥生時代)の人々は、かむ回数が、現代人の6倍以上だったそうです。かむことは、食べ物を歯でかみ砕いて体の中に取り入れるだけでなく、健康を維持するためにとっても大切です。

〈かみごたえのある食べ物〉

- かたいもの：スルメイカ、にぼし、フランスパン、ナッツ、せんべいなど
- 食物せんいの多いもの：セロリ、ごぼう、にんじん、りんごなど
- 弾力のあるもの：こんにゃく、たこ、いか、きのこ、海そうなど

「よくかむ習慣」を身につけましょう。

かむことの8大効用を「卑弥呼の歯がいーぜ」と表されています。

- 「ひ」(肥満予防) よくかむと満腹感を感じ、食べ過ぎない。
- 「み」(味覚が発達) よくかんで多くのものを食べれば味覚が発達する。
- 「こ」(言葉の発音がはっきり) 口のまわりの筋肉が発達して発音がよくなる。
- 「の」(脳の発達) かむ刺激で、脳のはたらきが活発になる。
- 「は」(歯の病気の予防) かむと唾液が出て、歯を守る。
- 「が」(がん予防) 唾液が発がん性物質の毒性を抑える。
- 「い」(胃腸快調) かむと消化酵素がたくさん出て、消化を促進する。
- 「ぜ」(全身の体力向上) よくかむと体に力が入り、体力も活性化する。

(学校食事研究会より引用)

ひみこの食育標語
ひみこのはがいーぜ
『よくかむ』8大効用

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発音がはっきり
- 脳の発達
- 歯の病気の予防
- がん予防
- 胃腸快調
- 全力投球