

# 食育だより

2016年

6月



よくかんで  
食べる習慣を  
つけましょう

食べ物は大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえも変わります。よくかまないとう消化不良の原因になったり、あごの発達が遅れます。

よくかむようにするには、かたいものや繊維質のものを取り入れたり、時間をかけてゆっくり食べるなどすると良いでしょう。

かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうのでよくかむ習慣をつけましょう。



ひとくち30回噛むのが理想。弥生時代の人、ひとくち180回かんでいたそうだよ。



## 減塩のススメ

塩分は体の調子を整える働きがあり、生きていくためには必要不可欠です。

しかし、日本の食生活では過剰摂取が問題となっており、塩分の過剰摂取は様々な病気を引き起こすリスクが高くなります。

成人後の嗜好は幼少期の頃の食経験が大きく影響するため、味覚が形成される幼少期のうちに薄味に慣れておくことが大切です。

《おやつには素材を生かしたものを！》

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。市販のおやつでは和菓子やゼリーが塩分控えめでおやつに適しています。ただし、塩分は少ないですが糖分が多く含まれていますので、焼きとうもろこしや焼きいもなど素材を生かしたものも取り入れながら組み合わせて食べるようにしましょう。

## 食中毒予防 6つのポイント

気温や湿度が上がり、細菌性食中毒が起こりやすい季節になりました。食中毒予防の3原則は「菌をつけない・増やさない・やっつける」です。次の「6つのポイント」を守り、食中毒を防ぎましょう。

### Point 1 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを買きましょう！

### Point 2 家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ！

### Point 3 下準備

手も食材もこまめに洗いましょう！包丁とまな板は使ったらすぐに洗剤と流水で洗います。

### Point 4 調理

加熱はじゅうぶんに！

### Point 5 食事

作りたてをいただきます！室温に長く放置してはいけません。

### Point 6 残った食事

残った食品は清潔な容器に保管し、温めなおす際もじゅうぶんに加熱しましょう。

一部引用：厚生労働省HP

<塩分が高いおやつ>



せんべい

ポテトチップ

ポップコーン

<塩分が少ないおやつ>



焼きいも

焼きとうもろこし

マシュマロ

ようかん

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル