6月
食育だより
毎月19日「食育の日」発行
No.41（R１年度No.３）
令和１年６月１９日
水戸市立見川中学校

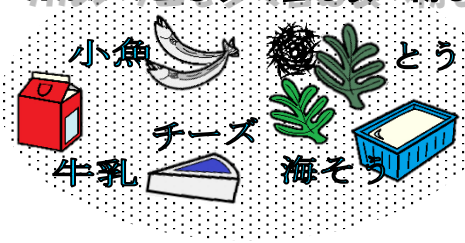
今年も梅雨の季節を迎えました。これからの時期は，特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い，清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

✦じょうぶな骨や歯をつくろう✦

骨は，みなさんの体の中に 200 個以上あり，体を支えるのにとても大切な役割をしています。口の歯は食べ物をかみくだいて細かくし，体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには，どうしたらいいのでしょう？

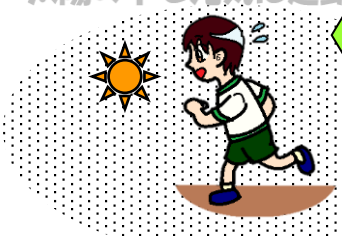
カルシウムを多く含む食べ物を食べる

もっとくわしく!



まず一番は，カルシウムを多く含む食品を意識してとることです！さらによくかんで食べることで，歯も丈夫になります。

太陽の下で元気に運動をすること



ビタミンDを多く含む食べ物

- ◆たまご
- ◆レバー
- ◆干ししいたけ
- ◆さば

カルシウムが体の中で働くためには，ビタミンDも必要です。太陽に当たると体内で作られるので，元気に外で運動しましょう！日光の乏しい冬などは，ビタミンDの多い食べ物からとりましょう。

カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ，歯や骨を強くしておきましょう。

歯や骨を作るほかに，カルシウムにはさまざまな働きがあります。

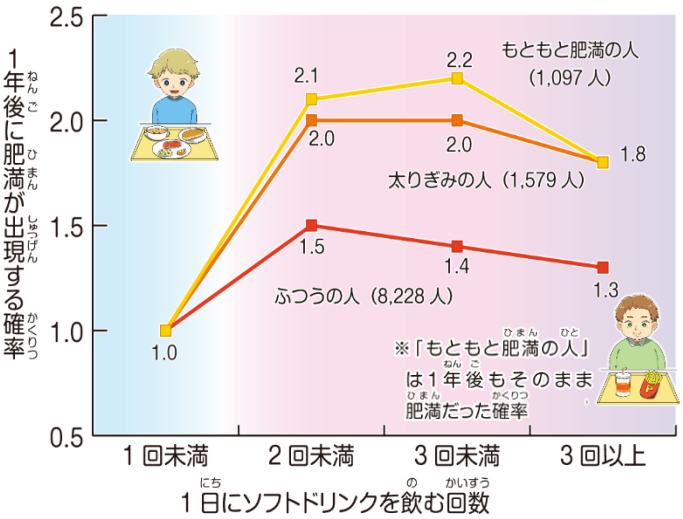
★血液を固める　★体の細胞の働きに関与する
★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
★神経間の情報伝達に関わる

成長期である今，このようなたくさんの働きを持っているカルシウムをしっかりとっておかないと，体の成長が抑制され，さらに高齢になってから骨がスカスカになってもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事でカルシウムを十分とるように心がけましょう。

毎日の１杯が歪めてしまうもの

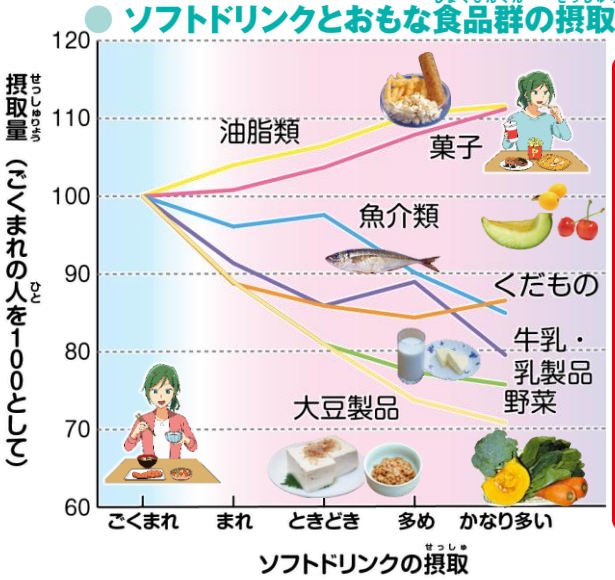
じめじめと暑い日が続きます。のどが渇いていつも冷たいジュースを１杯，そんな生活を送っていませんか？毎日ソフトドリンクを飲む習慣と肥満には，どんな関係があるのでしょうか。さらにそのような習慣は食生活にどう影響するのでしょうか。

● 1日にソフトドリンクを飲む回数と肥満の関連



毎日飲まない人に比べ，１日に１回以上飲む人たちは，どのグループでも肥満になる確率が上がっています。とくにもともと肥満の人や太り気味の人では，２倍ほどになっています。でも１日に飲む回数が増えても肥満になる確率がどんどん上がっていかないのはなぜでしょう？

● ソフトドリンクとおもな食品群の摂取量



※ごくまれ（約8週間で1回未満）、まれ（約8週間で1回）、ときどき（ほぼ4～9日間に1回）、多め（ほぼ2～4日間に1回）、かなり多い（ほぼ2日間に1回）

ソフトドリンクを飲む量が増えると，油脂類や菓子の量もどんどん増え，逆に魚介類や野菜，果物，大豆製品を食べる量がぐんと減っています。これは飲み過ぎて太ってしまうことより，きちんとした食習慣を奪ってしまうことに原因があるようです。