

11月のほけんだより

2022.11.10

田浦中 保健室

お家の人と一緒に読みましょう

日中も寒さが厳しくなり、学校でも長袖や上着を着て過ごしている人が多くみられるようになりました。だんだんと日が短くなって、冬が近づいている感じがしますね。

11月は、姿勢(1日)、歯(8日)、換気(9日)、皮膚(12日)、と健康に関する記念日がたくさんあります。記念日といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

身体のことで疑問に思ったことがあれば、調べたり聞いたりしてみてください。



ひみこのはがいでーぜ ~「よく噛む」といいことがたくさん!~

みなさんは普段、よく噛んで食べていますか? よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、**全身の働きを向上させ、健康な体を維持する**のに重要な活躍をしています。最近、硬いものを食べる機会が減り、柔らかい食べ物を好む人が増えているそうです。よく噛むことの8つの効果を知り、よく噛むことを心がけましょう。

ひみこのはがいでーぜ

… **肥満予防** よく噛まない、食べ過ぎちゃうよ

… **味覚の発達** 食べ物の味がよくわかるよ

… **言葉の発音はつきり** 口周りの筋肉が発達するよ

… **脳の発達** 脳が目覚めて頭のスイッチが入る

… **歯の病気予防** 唾液がたくさん出て口の中をきれいにする

… **がん予防** 病気になりにくい体をつくるよ

… **胃腸快調** おなかがすっきりするよ

… **全力投球** 歯をくいしばる力がつくよ



調理の工夫として
切り方を大きくしたり
加熱時間を短くしたりすると
噛む回数が増えます!

◇よく噛める食材◇

◎**硬いもの** … ピーナッツ、アーモンド、フランスパンなど

◎**弾力が大きいもの** … 干しシイタケ、こんにゃく、たこ、いかなど

◎**食物繊維が豊富なもの** … ごぼう、たけのこ、きのこ、海藻類など

