

食育通信



令和6年6月号
喜界町防災食育センター

がつ しょくいくげっかん
～ 6月は食育月間です ～



わたしたちが毎日いろいろな食べものを食べるのは、どうしてでしょうか。「おなかですくから」「生きるため」…いろいろな理由があると思います。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は肉や魚、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質（ミネラル）」を材料に作られます。必要な栄養素が不足すると、元気な体が作れません。「生きることは食べること」、毎日の食事を大切にしましょう。

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本では、朝ごはんを食べないなど食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、あやまったボディメイクによるダイエットなどから健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓で他者とのふれあいが薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうしたなかで、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために重要なものになっています。6月は食育月間です。それぞれの食を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。ひとくち30回以上かんでたべることを目標にしましょう。



きおくりよく たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ば よぼう
むし歯を予防する!



はなは はなは
歯並びや発音がよくなる!



ひようしやう ゆた
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしやう
消化・吸収をよくする!



うんどうのうりよく
運動能力をフルに発揮できる!



た ず ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。