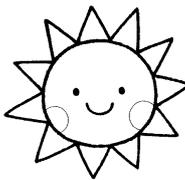


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和4年5月号

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1カ月がすぎて、だいぶ慣れてきたころでしょうか？気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきていますが、体はまだ暑さに慣れていません。こまめな水分補給を忘れずに、体育参観の練習や外遊びに取り組んでください。そして毎日、水筒を持ってくるのを忘れないようにしましょう！



みなさんは、いつもどんな『お茶』を飲んでいますか？緑茶・ウーロン茶・紅茶は、実は同じお茶の葉から作られています。

お茶は遣唐使が活躍していた奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に栄西禅師が「茶は養生の仙薬なり」と記したように、お茶は古くから薬として用いられました。

八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされています。お茶の成分には、リラックス効果、むし歯や口臭予防、整腸作用をもつものがあり、がん予防や老化防止効果も期待されています。お茶のうまみ成分のテアニンは、太陽に当たると渋み成分のカテキンに変わります。このため、直射日光に当てずに作る高級茶の玉露には、うまみがたっぷり含まれています。

「麦茶は好きだけど、緑茶は苦くて好きじゃない…」という人も、いろいろなお茶を味わってみてくださいね。



なんかい ひとくち何回かんでいますか？

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみくだき、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「**そしゃく**」といいます。なにげなく行っていることですが、『かむこと(そしゃく)』によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官(胃・すい臓など)に『今から食べ物が入ります！消化の準備をしてください！』と指令が出て、消化液が出やすくなります。また、さまざまな研究から「かむ」ことで、集中力や注意力などもアップすることがわかってきました。

ところが、現代人はそしゃく回数(かむ回数)が少なくなっています。それは忙しくなったことで時間を惜しむようになり、かむ回数が少なくてすむような、やわらかいものを好んで食事をするようになったからです。

厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「**噛ミンク30(サンマル)**運動」を提唱していますが、みなさんは一口食べるときに何回かんでいますか？数えたことのない人は、一口30回かんで食べてみましょう。意外と時間がかかることに驚くかもしれませんね。

	弥生時代 やよいじだい	鎌倉時代 かまくらじだい	20世紀初頭 せいきしじゅう	現代 げんたい
1食の				
そしゃく回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
そしゃく時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間(6/4~6/10)

6月4日から10日は、『**歯と口の健康週間**』です。歯を丈夫にする栄養素である『**カルシウム**』をすすんでとるようにしましょう。『カルシウム』は、牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品などに多く含まれています。

給食では、6月6日(月)に『**歯と口の健康週間献立**』として、「カルちゃん焼き」が登場します。楽しみにしててください。

