



ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まずは、予防策として食事前の手洗い・うがいから始めましょう。水分補給や衛生管理に気を付けて、元気に過ごしていきましょう。

6月4日は… 虫歯予防デー

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

食中毒予防の三原則

食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の味、においなど外見的な変化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防に努めましょう。

1. 基本は手洗い(菌をつけない!)

食事前やトイレの後、調理するときなどは、必ずせっけん
で手を洗いましょう。特に指先や指の付け根には、細菌が
多くついているので、しっかり洗いましょう。



2. 食品の取り扱い(菌をふやさない!)

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。また、消費期限に気を付け、購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。そして、調理したものはできるだけ早く食べるようにしましょう。

3. 調理作業(菌をやっつける!)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い、野菜と、肉や魚の包丁・まな板は区別するようにしましょう。加熱する調理は十分火を通して、食べるようにしましょう。



歯の病気予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。その結果食べカスが歯に付きやすく、虫歯の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質も含まれています。

肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食べる速さや量を調節します。食べ始め30分程たつと、満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくりよく噛んで、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

味覚の発達

薄味でも美味しく、食品の持ち味がよくわかります。



よく噛むといい事いっぱい!

脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので、脳の機能が活性化するそうです。

消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。よく噛まない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

歯磨きも大事だよ!

