



アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。気温・湿度共に上がるこの季節、じめじめした天候が続くこともあり、体調を崩しやすく、さらに食中毒には特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒などにかからないためにも、日ごろの生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

食中毒に注意しましょう

梅雨は、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。食事を作るときは、以下のことに気を付けましょう。

- ① 手や調理器具はせいけつにする。
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う。
- ③ 最近では熱に弱いので、しっかり加熱する。
(85℃以上で1分間)
- ④ 菌を増やさないように、食品をそれぞれ適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う



おいしく食べるためのむし歯予防



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。子どものうちから歯を健康に保つことで、大人になってからも強く健康な歯でいることができます。そのため、むし歯にならないように気を付けることがとても大切です。

口は、食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べカスから酸をつくり歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。歯が生えたら、しっかりと噛む習慣を付けられるようにしましょう。

◎ むし歯を作らない食べ方

- おやつなど、だらだら食べず時間を決めて食べる
- 適度に固く、食物繊維が多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

◎ 歯に大切なカルシウム

歯を作っている成分の99%が、カルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、様々な栄養素が多く必要です。その中でも、丈夫な歯を作るためにはカルシウムを積極的に摂ることが大切です。

しらすやシシャモなどの魚介類、豆腐や納豆などの豆類、牛乳やヨーグルトなどの乳製品など、様々な食品にカルシウムが多く含まれています。毎日の献立に意識して取り入れ、健康な歯を作りましょう！

