令和５年度

6月 給食だより

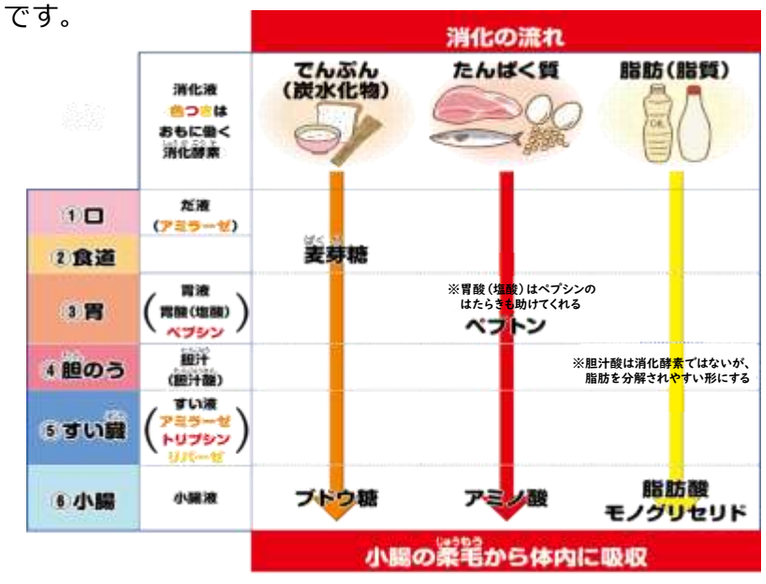
No.462　発行：阿見町立学校給食センター

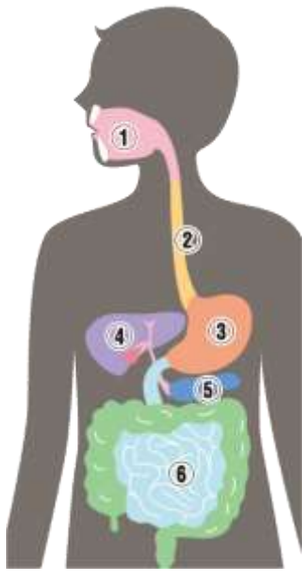
６月４日からの１週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。今回は、歯の大切さを確認しましょう。

咀しゃくが少ないと消化の能力が低下する

私たちは何気なく「咀しゃく」をすることで、食べものを飲み込みやすくしています。咀しゃくによって脳が刺激され、その指令によって消化器官から消化液が分泌されやすくなります。胃液に含まれるペプシンや、すい液に含まれるリパーゼなどは、それぞれ消化に欠かせない働きをしています。アミラーゼという消化酵素を含むだ液は、なんと１日に１～１.５Ｌつくられます。

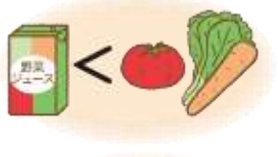
咀しゃくが少ないと、このような消化酵素分泌されにくくなるので、消化能力が低下してしまいます。栄養ドリンクやサプリメントだけで栄養をとろうとすると、消化器官が衰えてしまうのです。

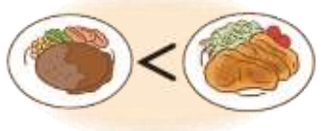




咀しゃくを意識して食事をしよう!

咀しゃくの回数を増やすためには、「素の食材」を使った料理を選ぶことが重要です。例えば、ハンバーグより生姜焼きのような肉そのものを調理する料理や、野菜ジュースよりも野菜そのものを使った料理にするなどの工夫をしてみてはいかがでしょうか？また、野菜や海藻類、きのこ類は食物繊維が多いため、咀しゃく回数が増えます。ご家庭の食事においても、ぜひこれらの食材を多く使ってみてください。





「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。朝ごはんをしっかり食べることや、子どもたちと一緒に食事の支度をするなど、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー“

～日本にあるさまざまな食文化～

旅行に行った時、訪れた土地のおいしい料理は格別です。

私は奈良県出身で、奈良県の名物を人に紹介することがあります。その中で、驚かれる料理をいくつかご紹介しようと思います。

まず１つ目。（季節外れになりますが）みなさんがお正月に食べるお雑煮です。お雑煮は、地域によって違いがありますが、奈良県のお雑煮はなかなかユニークです。白みそベースのお出汁に、里芋、にんじん、大根、お豆腐、そしてお餅をいれて煮込みます。お餅が柔らかくなったところで、お椀に入れて食卓へ。さて、いただきます・・・と言いたいところですが、なんとお椀からお餅を取り出して、あま～いきな粉につけて食べます。

そして２つ目。奈良県桜井市は素麺発祥の地と言われ、奈良県の人たちは素麺をよく食べます。珍しい食べ方として、みそ汁素麺があります。具はじゃがいもと玉ねぎが定番で、その中に二つに折った素麺を入れて、柔らかくなったら出来上がり。

大学の授業でも紹介しますが、みなさんびっくり。それでも、「家で作ってみました！」と言われることもあって、感想を聞くことを楽しみにしています。近くに、茨城県以外に住んだことがある人がいたら、ぜひ美味しくて珍しい料理を聞いてみてくださいね。

茨城県立医療大学　人間科学センター　准教授　倉本尚美