



10月 給食だより



No.487 発行:阿見町立学校給食センター

秋は日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体ともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

よくかんで食べましょう

最近はお口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。噛むことの良さを見直すとともに、よく噛むことを意識してみましょう。

なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。虫歯を防ぎ、歯も丈夫にします。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「**ビタミン A**」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「**β-カロテン**」「**ルテイン**」「**ゼアキサンチン**」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～きもちがわるい時の対策～



車に乗ると気持ちが悪くなることはありませんか？車酔い、イヤですね。私も小さい時から乗り物に乗るのが苦手で、修学旅行などのバスはいつも吐かないか、ドキドキでした。

今日は、そんな「きもちわるい」のときに試してほしいツボ押しについてのお話です。手首の内側に線がありますよね。その手首の線から指3本分(人差し指～薬指)下で、腕の真ん中に「内関(ないかん)」というツボがあります。乗り物に乗る前、乗っている時でも OK! 親指でトントントン、と押してみましょう。押す強さは爪の先が白くなる程度で「気持ちいい」刺激が重要です。もちろん、吐きそうになる限界まで我慢はしないでくださいね。「気休め」かもしれませんが、手軽な気休めでこれからのお出かけシーズンが少しでも楽しくなりますように。

茨城県立医療大学 医科学センター 助教 石山すみれ