



6月給食だより



色麻町学校給食センター
平成22年 6月

6/4~6/10 歯の衛生週間

よくかんで栄養吸収!!



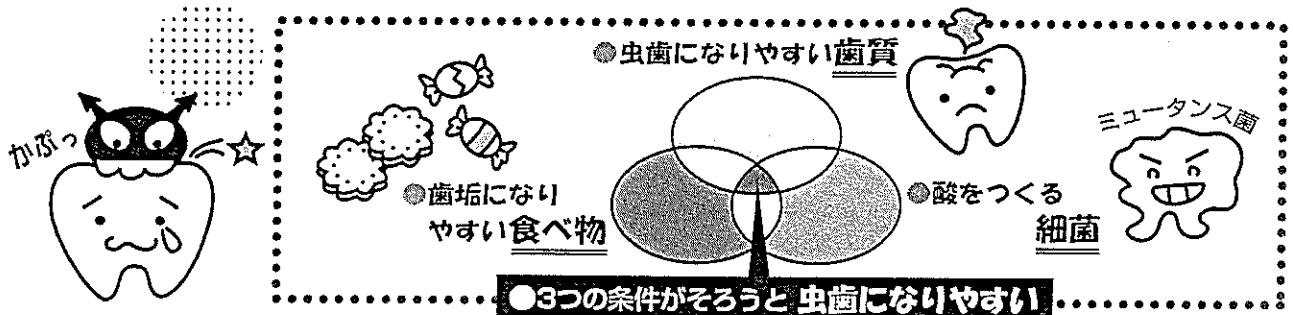
歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯などの病気になると、食べ物をよくかむことができなくなって、体に必要な栄養がとれなくなります。

なぜ虫歯になるのかな？

物を食べると口の中に食べ物のカスが残ります。その食べカスやたくさんの細菌のかたまりによってつくられたものが「歯垢（プラーク）」です。歯垢1gの中には数百億個の細菌がいるといわれています。

歯垢の中にある細菌（ミュータンス）は、食べ物の「糖質」（砂糖などに含まれる甘い物質で、米やパンなど、いろいろな食べ物に含まれています）をもとにして「酸」をつくります。その酸が歯の表面のエナメル質（歯質）を溶かし、虫歯にするのです。

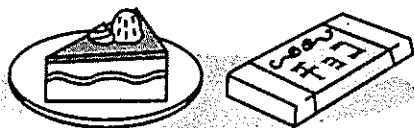
虫歯になりやすい「歯質」と「歯垢（プラーク）」になりやすい「食べ物」、そして「酸」をつくる「細菌（ミュータンス）」の3つの条件がそろえば虫歯ができてやすくなります。



眠っている間は、だ液があまり出ず、虫歯になりやすいので、寝る前には丁寧に歯を磨くことが必要です。

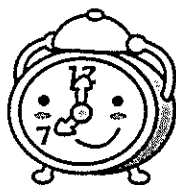
虫歯をつくらない秘訣は？

1. 甘くて、歯に粘着する食べ物（クッキー・チョコレート・キャンディー・キャラメル・ケーキなど）は最も虫歯の原因になりやすいので控えましょう。



2. 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。

なぜなら、ご飯（米）を食べるだけでも、口の中は歯を溶かすのに十分な「酸」の状態になります。まして、ダラダラと食べ続けると、1日中「歯」が酸に浸り続け、虫歯ができてやすくなる状態を保つことになるからです。



3. 食べ物は、一口30回以上かみ、だ液を多く出しましょう。



だ液には、すごいパワーがあります。

- (1) 歯が溶けるのを防ぐ。
- (2) 溶けた歯のエナメル質を元に戻す。
- (3) 口の中に残った「食べカス」を流す。
- (4) 細菌（ミュータンス）を弱らす。
- (5) でんぷんを消化しやすいように変える。

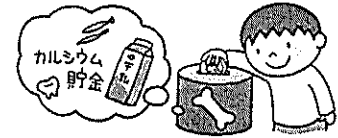
近年、軟らかい食べ物が増えて、昔に比べて「かむ回数」が減っています。

でも、よくかむと、①歯や歯茎を丈夫にする ②歯並びを良くする ③だ液をたくさん出す一など、体にとって良いことばかりです。よくかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう。

カルシウム



今しかできない「カルシウム貯金」!

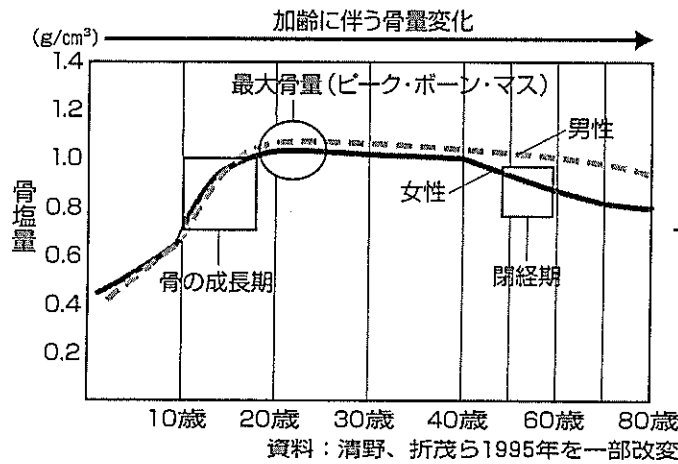


今が勝負!

カルシウムを蓄えるなら20歳までに

カルシウムは、骨や歯の形成に役立っています。10代はどんどん骨が成長していく時期で、骨の形成は10代後半にはほぼ完成してしまいます。また骨の形成とともに骨量も増やすことができ、その増やす時期は、一般的に20歳ぐらいまでと限られています。丈夫な骨をつくるためにも、10代のうちにしっかりとカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておく必要があります。10代は骨の土台をつくる大切な時期なのです。

〔成長と骨量の変化〕



ただし、20代以降も減少を防ぐために、カルシウムの摂取を心がけることは欠かせません。

カルシウムの上手なとり方

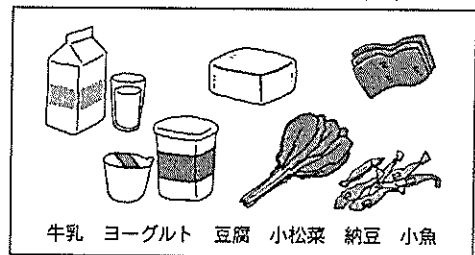
カルシウムは腸で吸収されますが、すべて吸収されるわけではありません。食品によって吸収率が異なります。

- 牛乳・乳製品……約50%
- 小魚……約30%
- 野菜……約20%

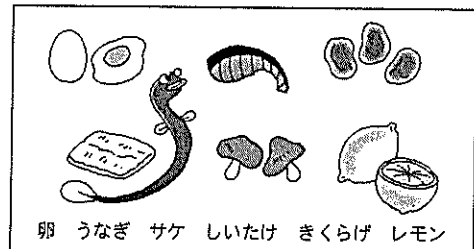
●吸収率を上げるもの
ビタミンDやたんぱく質、クエン酸(酢)は、カルシウムの吸収を助けてくれるため、それらを含む食品と一緒にとると効果的です。

●吸収率を下げるもの
カルシウムは、リンと結びつくとしリン酸カルシウムとなり、骨の成分となりますが、リンをとりすぎると、カルシウムとのバランス(理想は1:1)が崩れカルシウムがうまく活用されません。リンを多く含む食品(インスタント食品や加工食品など)のとりすぎには気をつけましょう。

〔カルシウムを多く含む食品〕

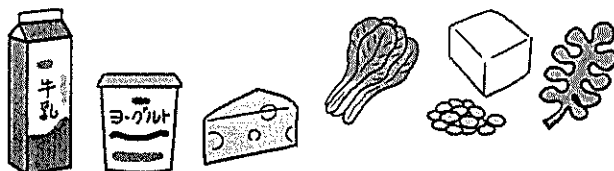


〔カルシウムの吸収を助ける食品〕



学校給食では、1日に必要なカルシウム量のおよそ半分を摂取できるようになっています。

牛乳・乳製品を上手に利用しよう!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い

塩分・リンのとりすぎに注意

