

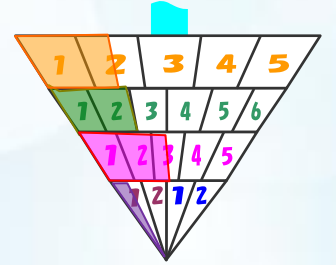
# 2022年 6月号 ぱる通信

健康的な食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社南テスティバル  
(田中真美、藤井美穂、山口奈緒子)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



6月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 626kcal	食物繊維 7.4g
たんぱく質 24.6g	食塩相当量 2.7g
脂質 18.3g	野菜総量 146g
炭水化物 88.2g	

おすすめ料理には、ごぼう、切干大根、れんこんなど噛み応えのある食材を使用しました。また、厚揚げ、牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、小松菜、わかめは、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウムを含んでいます。梅雨の季節は、食欲が低下しやすいので、梅や大葉を使用して、さっぱりと食べやすく工夫しました。

## 健康で過ごすために～歯と口の役割～

食べ物は、噛んで、飲み込み、消化・吸収されてはじめて栄養になります。このため、歯と口の機能が低下すると、食物の種類や食事の内容が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなったり、傷の治りが悪くなったりします。

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。

生涯、食事をおいしく、楽しむために、栄養バランスを考えた食事を心がけ、よく噛んで食べることが大切です。

### 丈夫な歯をつくる栄養素と含まれる食品

- カルシウム  
(含まれる食品：牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、ひじき)
- たんぱく質  
(含まれる食品：肉、魚介類、卵、大豆製品)
- ビタミンA  
(含まれる食品：卵、チーズ、緑黄色野菜)
- ビタミンC  
(含まれる食品：野菜、果物、いも類)
- ビタミンD  
(含まれる食品：魚(鮭、さんま)、干椎茸)

### よく噛むことの効果

#### 消化・吸収を助ける

唾液には食品中の糖質の消化を助ける消化酵素(アミラーゼ)が含まれ、よく噛むことで分泌が促されます。

#### 虫歯予防

よく噛むと唾液が出ます。唾液には口の中の細菌を洗い流す作用があり、虫歯や歯周病を予防します。

#### 肥満予防

よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激され満腹感を得られるため食べ過ぎを防ぐことができます。

#### 脳の活性化

よく噛むことで脳の血流が増加し、脳の働きが活性化します。

### 【よく噛むための工夫】

- ① 急いで食べない(1口30回を目安に)
- ② 食材は大きくカットする(噛み応えのある食材をとり入れる)
- ③ 噛まずに、飲み物で流し込まない(消化機能への負担を軽減)

いつまでも丈夫な歯を保つことを意識して食べましょう！

テスティバルグループは、ISO9001:2015、認証企業として、顧客の信頼と満足度の向上に取り組んでいます。

テスティバルグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 270