

2025年 6月号 ぱる通信

健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社テストパル
 (小川七海、室塚唯伽、本下桂)
 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	583kcal	食物繊維	5.9g
たんぱく質	23.7g	食塩相当量	2.8g
脂質	17.6g	野菜総量	164g
炭水化物	87.1g	カルシウム	153mg

メイン「やわらかはちみつ梅チキン」に噛み応えのあるレンコンを使用し、ひじき、わかめ、牛乳など「カルシウム」を多く含んだ食材を使用しました。
 また、梅や青しそドレッシング、パインを使用し梅雨の時期でもさっぱりといただけるメニューに仕上げました。

歯と口の役割～健康で過ごすために～

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。食べ物は、噛んで、飲み込み、消化・吸収されて栄養になります。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、病気にかかりやすくなります。生涯、食事をおいしく、楽しむために、栄養バランスのよい食事を心がけ、よく噛んで食べるのが大切です。



よく噛むために

《噛み応えのある食品を取り入れる》
 硬いもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど



《切り方を大きく》



《皮付きのまま》



よく噛むことの効果

肥満予防
 脳の満腹中枢が刺激され満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐ。

脳の活性化
 脳の血流が増加し、脳の働きが活性化する。

虫歯予防
 よく噛むと唾液が出て、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する。

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)の分泌が促される。

【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 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！



テストパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsに取り組んでいます。



テストパルグループ
 ホームページアドレス
<http://www.tastipal.co.jp>



NO. 306