

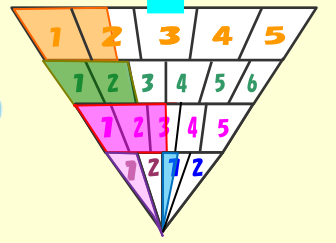
# 2026年 6月号 ぱる通信

食で支える健康増進のススメ

作成担当：株式会社テストパル  
 (中島記由美、室塚唯伽、本下柱)  
 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 589kcal	食物繊維 8.3g
たんぱく質 23.4g	食塩相当量 2.6g
脂質 18.0g	野菜総量 140g
炭水化物 89.3g	カルシウム 191mg

おすすめ料理のメインは、梅の風味でさっぱりとした味に仕上げ、梅雨の時期に食べやすくしました。  
 また、小鉢に使用しているひじきや牛乳は、カルシウムが多く含まれ、丈夫な歯を作るのに必要な栄養素です。どの料理もよく噛んで食べる食材を取り入れ、歯の健康を意識した組み合わせにしました。

## 歯と口の健康を守ろう！

よく噛むと、唾液が分泌され、食物が消化されやすくなります。また、唾液には、消化作用、口腔内の洗浄・抗菌作用などの働きがあります。しかし、虫歯や歯周病などで歯を喪失すると、咀嚼力の低下により食物の種類が制限され、栄養バランスの悪化につながります。生涯、食事をおいしく楽しむために、定期的に歯科検診を受け、健康な歯を保つように日頃の食生活にも気をつけましょう。

### 唾液の分泌を促す食材

#### 十分な水分補給



水、お茶、スポーツドリンク

#### 酸っぱいもの



梅干し、レモンなど

#### 辛いもの



キムチ、唐辛子、スパイスなど

#### よく噛むもの



こんにゃく、レンコン、ナッツなど

### よく噛むことの効果

#### 肥満予防

食べ過ぎを防ぐ。  
 脳の満腹中枢が刺激され満腹感が得られる。

#### 脳の活性化

脳の血流が増加し、  
 脳の働きが活性化される。

#### 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もあり、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よう！



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.tastipalg.co.jp>



NO. 318