

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯や口の中の状態が良いことと、健康な体であることは深い関係があります。歯の材料であるカルシウムや、かむことの大切さを知り、自分の歯や口の健康について考えてみましょう。

カルシウムはどうして大切なの？

食事などで摂取したカルシウムは、体内に入ると、右の働きをします。99%は①の骨や歯の材料となり、残りの1%は血液中に存在して、②～⑤の働きをしています。

たったの1%ですが、血液中のカルシウムは、体の機能を維持するためにとっても重要な働きをしています。

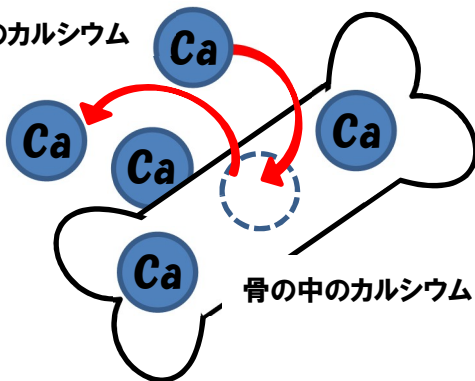
カルシウムの働き

- ①骨や歯の材料になる
- ②出血を止める
- ③筋肉を収縮させる
- ④神経の興奮をしずめる
- ⑤イライラをしずめる など



骨は生まれ変わっている！

血液中のカルシウム



みなさんの骨は、常に古い骨を壊し、新しい骨を作る「骨代謝」を繰り返しながら大人の骨へと成長しています。

また、成長期の今が一生のうちで一番カルシウムの吸収率が高いので、丈夫な骨でいるためにも、今の時期に骨にカルシウムを十分に蓄えておくことが大切です。

カルシウムをとろう！

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020」では、1日に必要なカルシウム量を右表のように推奨しています。12～14歳の中学生の時期が最もカルシウムを必要としていること分かります。

単位：mg

年齢(歳)	男	女
8～9	650	750
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～29	800	650
30～49	650	

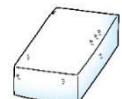
～食品に含まれるカルシウム量の目安～



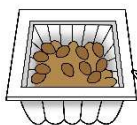
1本(200ml)に
約227mg



大きじ1(約5g)に
約14mg



木綿豆腐



納豆

1パック(約50g)に
約45mg



こまつな

1把(約200g)に
約340mg

1丁(約300g)に
約279mg

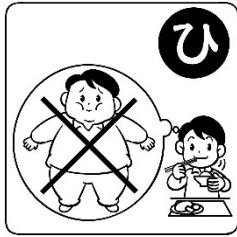
よくかんで健康 come、come!!



よくかむと、体に良いことがたくさんあります。しかし、現代の人はあまりかまない傾向にあるようで、弥生時代は1回の食事で約4000回かんでいたのに対し、現代人のかむ回数は1回の食事で約600回という実験結果があります。

よくかむことで起こる体に良いことの頭文字をとって、「ひみこのはがいで」といいます。「ひみこのはがいで」を思い出し、1口30回を目安によくかんで食べましょう。

キーワードは「ひみこのはがいで」



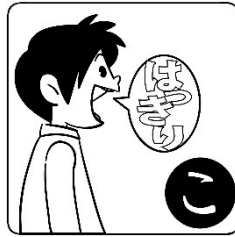
肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。



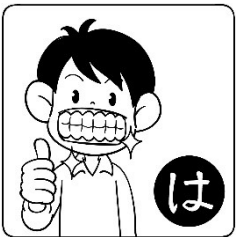
言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり、発音ははっきりします。



脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。



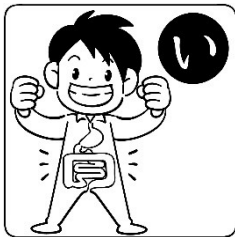
歯の病気予防

歯周炎などの歯の病気を防ぎます。



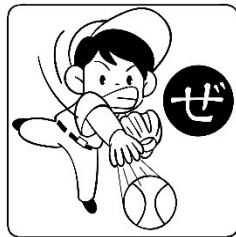
がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。



胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。



全力投球

健康な歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



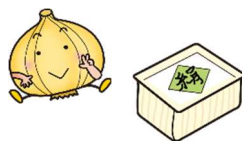
給食レシピ紹介

<豆腐団子汁>

おいしい手作りの豆腐団子汁、家庭でも作ってみてください。

材料 (4人分)

鶏むね肉	70g	かつおだし	600mL
酒	小さじ1	しょうゆ	大さじ1.5
白玉粉	60g	本みりん	小さじ1
塩	少々	塩	少々
絹ごし豆腐	1/4丁		
玉ねぎ	1/4個		
小松菜	1/2把		
えのきたけ	1/2袋		



作り方

- 鶏肉は小さめの角切りにし、下味に酒をふっしておく。玉ねぎはうす切り、小松菜は1cm幅に切り、えのきたけは長さを半分に切る。
- Aの材料をあわせてよくこね、一口大に丸めて豆腐団子を作る。(固さをみて水を加えてください。)
- かつおだしを沸かして鶏肉を入れ、火が通ったら玉ねぎを入れて煮る。
- 小松菜、えのきたけを入れ、調味料で味付けをする。
- ②の豆腐団子を加え、浮いてきたら火を止めて仕上げる。