



歯の健康を守ろう!

皆さんは、よく噛んで食事していますか？よく噛んで食べると満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくし、虫歯予防になります。脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるともいわれています。

将来にわたって美味しく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

●よくかんで食べる

よくかむことでだ液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯になりにくくなります。また早食いは太りすぎの原因にもなるので気をつけましょう。



●かみごたえのあるものを食べよう!

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。



●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣をつけましょう。



●ジュースも要注意!

ジュースなど甘い飲み物には、酸性のものが多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



市販のジュース砂糖の量は？

気温が上がり、マイボトルやペットボトル飲料が増える時期です。砂糖の摂りすぎは肥満や糖尿病などにつながります。ジュースの中の砂糖の量を知っておきましょう。

飲料の種類	スティック砂糖の本数(1本3g)
コーラ・炭酸飲料(500ml)	約15~19本
スポーツドリンク(500ml)	約 8~10本
乳酸菌飲料(甘いもの)(100ml)	約 4~ 5本
エナジードリンク(350ml)	約10~13本
果汁100%ジュース(500ml)	約13~15本

※喉が渴いた時の基本は「お水かお茶」、ジュースは「楽しみ」として摂るのが理想的ですね。

食中毒を予防しましょう

梅雨どきの衛生に気をつけよう!

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



気を付けよう! テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまで時間が長くなります。そのため気温が高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃温度帯でよく増えるので、購入したら、早めに食べましょう。

