保健だより　6月

2022.6.3　大阪府立藤井寺工科高等学校　保健室

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”―すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる

脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ→肥満防止

唾液がたくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする

水分（汁物や水）で流し込まない

「ながら食べ」をしない

噛みごたえのある食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

“食中毒注意報”発令中！

６月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？

つけない

手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない

調理したものは早めに食べる

やっつける

食べ物にきちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！　なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

❶始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
❷軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
❸軽装（風通しのいい服装）を心がける。
❹汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。