

ほけん・食育だより

3 すべての人に健康と福祉を

2024
11.5
高瀬中
保健室

～第2回朝食を見直そう週間が始まります～

期間は11/6(水)～11/12(火)

福島県では、6月と11月に「朝食を見直そう」という運動に取り組んでいます。この機会に、普段の朝食の取り方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

11月8日は
いい歯の日

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳が活性化します。



よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



期間中の朝の時間に、保健委員が朝食についての質問をします。

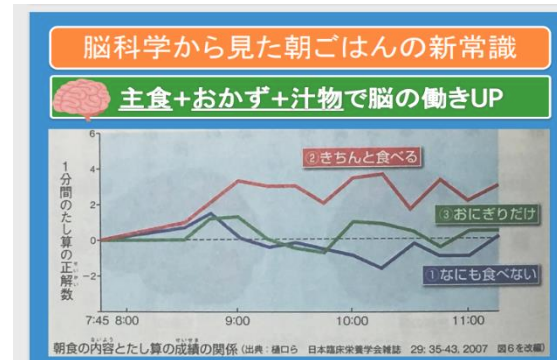
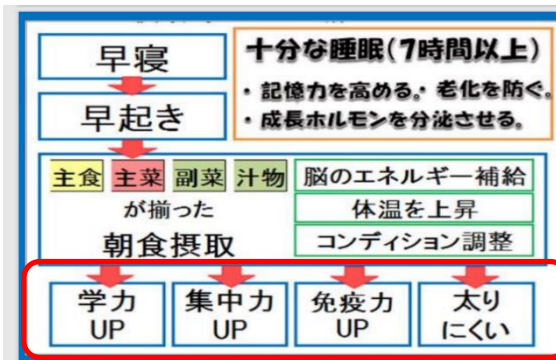
〔質問内容〕

- ①朝食を食べて来ましたか。
- ②朝食に野菜を摂りましたか。
- ③朝食に汁物を摂りましたか。



- *毎日、朝食、特に野菜や汁物を摂ってくるようにしましょう。
- *朝食を食べることが苦手な人も、果物やヨーグルトなど食べやすい物を食べてください。
- *朝余裕があれば、簡単にできる物を自分で作ってみてください。(ご飯、納豆、玉子、のり、かつお節、インスタントみそ汁など)
- *最終日には、タブレットを使って、アンケート調査を行います。

朝食を食べるとこんなに良いことがあります



現在の食事はかむ回数が減っているって知ってた?

昭和初期 	現在
1420 回	620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえがあまりない、柔らかい食品が多いため、かむ回数が減っているのです。

しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食事をしたり、健康に過ごしたりするために大切なことです。かみごたえのある食事を意識して食べ、食後は歯みがきをして歯や歯ぐきの健康、そして体全体の健康を保ちましょう。

しっかりと朝食を摂ることは、身体面だけではなく、学習面においても良いことがあるのですね。

～保健室からのお願い～

- ① 早めの歯科・眼科受診をお願いします。
10月上旬に受診が必要な人に「受診のおすすめ」の用紙を配付しております。用紙が見当たらない人は保健の先生に申し出てください。
- ② 風邪・感染症に注意してください。先週から高瀬中学校でも体調不良の生徒が増えてきました。郡山市内では、マイコプラズマ感染症や手足口病が流行っています。それらの感染症は小児だけでなく中学生や高校生でも感染しますので、基本的な手洗いをしっかり行うようにしましょう。



脳はブドウ糖だけがエネルギー源

脳にはグリコーゲンとして糖をためておくところがない。

糖質制限食の弊害

- ・思考力低下
- ・めまい・イライラ
- ・疲労感
- ・頭痛

朝からこのような症状で保健室を訪れる人はいませんか？
朝食を摂ると、血液の循環が良くなり、栄養も補給され、不調が軽減されます。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

