

6月 食育だより

Facebook
ページ



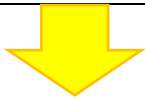
給食の写真などを公開しています。

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント



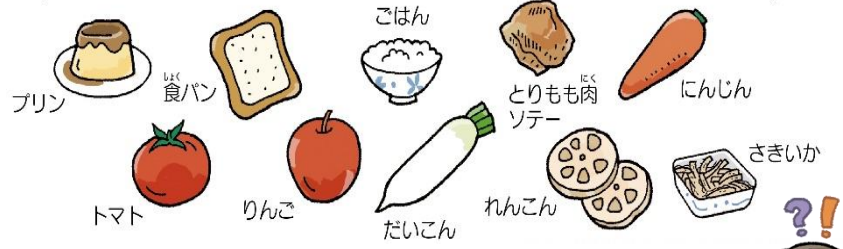
<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が健康な歯と口をつくり ます。また、歯を強くするカルシウムは、不足しが ちなので、意識してとるようにしましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>グラダラと食べたり飲んだりすると、おし 歯になりやすくなります。特におやつを食べ る場合は時間と量を決めましょう。</p>
<p>よくかんで食べる</p> <p>よくかむことによって出た「だ液」の 働きで、おし歯を予防します。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>食後にしっかりと歯みがきをし、おし歯の 原因になる歯垢やその中の細菌を取り除き ましょう。</p>



かみごたえのある食べ物
(かたいもの・繊維質が多いもの・
よくかまないと食べられない
もの) を取り入れましょう。



食品のかみごたえ度



出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※ かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、
器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

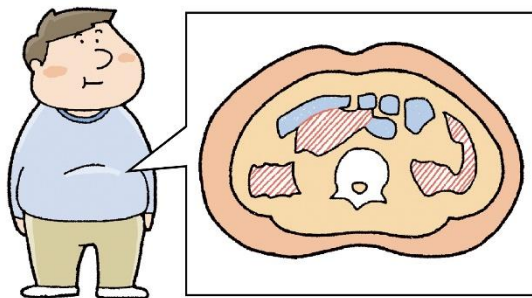


* みやこ町の健康課題は？ *

みやこ町では、「健康増進計画（第2期）」に基づいて、さまざまな健康づくりを推進しています。この計画は、子どもから高齢者までのすべての町民が、自ら健康づくりに取り組み、生活習慣病などの早期発見・発症及び重症化予防のための健康づくりを推進していくことを目的として策定されています。

その中で見えてきた課題の一つが、

「メタボリックシンドローム」です。



メタボリックシンドローム (metabolic syndrome) とは、おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になりやすいといわれています。

メタボリックシンドロームは、食事や運動、睡眠・休養など毎日繰り返し行っている「生活習慣」と深い関りがあります。大人になると、お酒を飲んだり、タバコを吸う習慣も関係してきます。長い間続けている生活習慣を大人になって変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。



健康増進計画は、みやこ町のホームページにあります。

広報みやこ「みやこっちゃん」
2026年6月号に詳しく掲載されています。



あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェック☑しましょう

【食事について】

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。
- 野菜を毎食食べている。
- 意識して、よくかんで食べるようにしている。
- ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。

【運動について】

- 体を動かすのが好き。
- 日常的に運動している。
- よく歩いている。



【睡眠について】

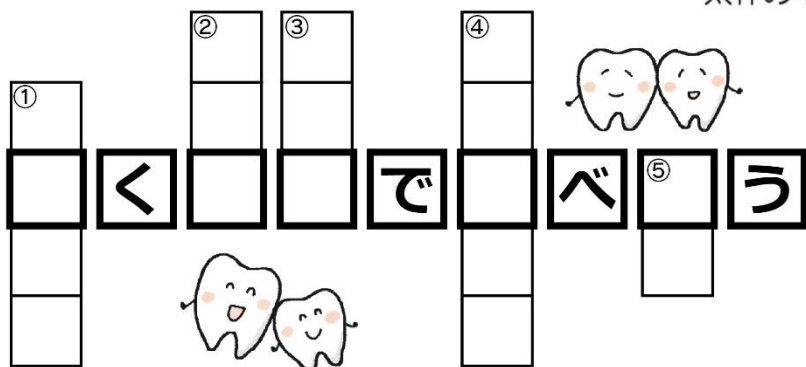
- 夜ふかしをしないようにしている。
- 朝はパッと目が覚める。
- 毎日よく眠れている。

チェック☑がつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。