

# 6月は食育月間です 今年のテーマは『噛む』



皆さんは、「噛む」ことを意識して食事をしていますか？  
よく噛んで食べることで健康効果を見直してみませんか。

## よく噛んで食べることの大切さ

### 市の食育推進計画の基本的な考え方と取組み

「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」をスローガンに、基本方針は市民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送れるようにすることです。家庭や地域をはじめ、さまざまな関係者と連携・協働し、食育を推進する取組みをしています。

※市ホームページより抜粋

### 噛む回数をUpさせるポイント

- 食事をする時に実践してみましょう！
- ◎「一口30回」を目安によく噛んで食べる。
- ◎一口の量を少なくして、何回もよく噛んで食べる。
- ◎急がずゆっくりと食事を楽しむ。
- ◎歯ごたえのある食材を使った料理を食べる。
- ◎食感を少し歯ごたえが残るくらいに工夫した調理をする。

### よく噛んで食べるといいのは何でだろう？

よく噛んで食べることで、身体にいい影響を与えてくれます。

- ①幼児期～思春期にかけて、身体の発達、成長を促す。
- ②噛む力・飲み込む力などの身体の機能や免疫力の低下を予防。
- ③生活習慣病、がん、認知症などの予防。
- ④殺菌効果がある唾液を出して、むし歯や歯周病を予防。

### 噛む力をUpさせる食材あれこれ

栄養も備えた食材で食事を  
楽しみましょう。

(一例)にんじん・ごぼう・  
レンコン・きのこ類・  
りんごなど



## ここも！Check！

### 食育とは？

食べることは、人間の基本的な営みです。健全な食生活で健康的な生活が実践できる力を身につけ、育むことです。

### 「食」をテーマとした本を読んでみよう。

本を通して「食」の奥深さを知ることができます。お子さんには、絵本や童話の読み聞かせがおすすめ。また、料理本を参考に家族そろって料理を楽しめば、会話がはずみます。図書館では、本を選ぶアドバイスもしています。気軽に利用してみましょう。



野菜は「食物繊維たっぷり」やから  
しっかり噛んで食べれるで〜！

**ポン太公認！**

## 土肥ポン太の 野菜をTABEやさい！

にんじん、  
トマトをプラスして  
華やかに〜

### 切干しだいこんのサラダ

栄養価(1人当たり)：  
エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量50g

材 料	量
●切干しだいこん(乾)	20g
●きゅうり	2本
●ロースハム	4枚
●マヨネーズ	大さじ4

**作り方**

- ①：切干しだいこんは水でもどし、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②：きゅうり、ハムは細切りにする。
- ③：①、②、マヨネーズをあえる。

## 城東区食生活改善推進員協議会・ 食育ボランティアの皆さんに聞く、食育活動のすすめ

日ごろの活動をつうじて、「食育」の大切さについて伺いました。



城東区食生活改善  
推進員協議会

左から➡

会長：寺西 英子さん  
活動を学びたいと入会。地域の方や自分のために活かしていきたい。

副会長：蔵本 富美子さん  
広報誌を見て入会。日々、健康に過ごすために今も勉強中。

副会長：鈴木 美枝子さん  
友人を作りたいと入会。活動での経験を区民の皆さんに伝えたい。

副会長：栗田 美恵子さん  
会の方からの誘いで入会。「将来に役立つ」食の知識を活動で広げたい。

### 活動のやりがいを教えてください。

寺西さん：私たちの活動を皆さんに喜んでいただいた時や、幅広い年代の方との交流が持てることです。

鈴木さん：食の栄養面と食べやすい料理を考えて作り、それを伝えて皆さんが笑顔でいてくれることです。

### 今年のテーマ「噛む」ことの大切さを教えてください。

蔵本さん：噛むことができれば、消化の良い食事ができずに内臓を壊すなど、病気を発症する原因にもなります。一口の食事で30回を目安に噛んで食事をしてみましょう。

寺西さん：噛むことは、身体全体に影響をおよぼすほど大切なこと。例えば、免疫力を高める効果などがそうです。会のスローガン「私たちの健康は私たちの手で」のとおり、自分の健康は自分で管理するしかありません。そのためにも、よく噛んで食事をしてほしいと願います。

### 食生活で気をつけていることはありますか？

鈴木さん：一日三食、野菜も摂り入れてバランスのよい食生活を心がけ、よく噛んで食材の味を楽しむことです。

栗田さん：いろいろな食材をバランスよく、美味しいからと食べ過ぎず、カロリーにも気をつけた食事をするということです。

### 今後どのような活動をしていきたいですか？

蔵本さん：食育は子どもの頃から始まります。地域の皆さんや若いお母さん、お父さんへ食の知識を伝えていきたいと思います。

栗田さん：生活習慣病予防と食生活についてのアドバイスや、バランス良く食事をすることの大切さを伝えていきたいです。



いわさき かなえ  
区役所栄養士：岩崎 香苗さん

### 栄養士さんからのコメント

栄養士の岩崎です。区役所では、離乳食や生活習慣病予防、食育に関する講習会などを開催するとともに、区民の皆さんからの栄養・食生活についてのご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

### 城東区食生活改善推進員協議会とは？

保健福祉センターが実施している「健康講座保健栄養コース」の修了者で組織されています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、40年以上にわたり食を通じた健康づくりボランティア活動を地域で行っています。

#### 主な取り組み

- ライフステージに応じた講習会&普及啓発活動
- おやこ食育教室 ●プレマクッキング
- 区役所との協働イベント
- 食育フェスティバル ●健康まつり

### 食育ボランティア(食生活改善推進員)になりませんか？

食育ボランティア(食生活改善推進員)の養成講座として、健康講座保健栄養コースを9月～11月に開講します。詳細は8月号にてお知らせします。

▶ 問合せ 保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

表紙・特集  
掲載写真  
『にんじんばたけのパピペポ』作・絵：か さとし／偕成社、『歯のえほん』作：エドワード・ミラー 訳：千葉 茂樹／光村教育図書、  
『あじ』(「かがくのとも」1990年10月号)作：沼野正子(品切れ)／福音館書店、『ごはん山』作：はらべこめがね／白泉社、『なんでもレストラン』作・絵：鈴木 まるも／文芸堂  
※表紙のみ『おにぎりくんがね...』作・絵：とよた かずひこ／童心社、『やさいのおなか』作・絵：きうち かつ／福音館書店

