

よく噛んで食べましょう

H27 年6月 栄養士 高橋 智美

6月4日は“虫歯予防デー”

歯と歯ぐき(歯周)が丈夫であることは、
健康・長寿のための大切な条件ひとつです。
虫歯は毎日の食習慣の悪いところが積み重なって起こります。
この機会に歯磨きのやり方や仕上げ磨きなど一緒にやってみては
いかがですか？



★お家で予防！食中毒★

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候もあたたかくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどの増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりとおこないましょう。

予防の基本はよく手を洗うこと！



作る時も食べる時も注意して予防しましょう

- ① 調理前は必ず手を洗い、途中トイレに行ったり顔を触ったりした後もしっかり洗います
- ② 生肉や生魚を切った包丁やまな板は必ず洗ってから他の食品を切ります
- ③ 加熱調理する時には、中心温度 75℃で1分間以上、十分に加熱します
- ④ 温かい料理は 65℃以上、冷やして食べる料理は 10℃以下にします
- ⑤ 残った食品はきれいなお皿などに保存しますが、時間がたちすぎていたら思い切ってすてましょう。

★噛むことの大切さを知ろう★

近年、よく噛まないで食べる子どもや、噛めない子どもが増えているといわれています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。幼児期から”噛む”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。

