

あじさいの花が美しく色づき始め、梅雨の訪れを感じる時期になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。体がだるいと感じて活動が鈍くなり、食欲が落ちる人もでてくるかもしれませんが、規則正しい食生活を心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう！

また、毎年6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「虫歯予防デー」で、それに合わせて4～10日までの1週間は虫歯予防週間となっています。食事の時にはしっかりと噛んで、食後の歯磨きも忘れずに歯の健康も心がけましょう。

よく噛んで食べる習慣を身につけよう！

【よく噛むことの効果】

- ①食べ物の味がよくわかる
- ②消化・吸収がよくなる
- ③虫歯予防
- ④食べ過ぎ防止
- ⑤脳の働きを活発にする

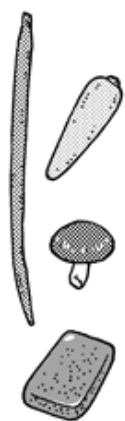


【噛む回数を増やすための工夫】

- ①かみごたえのあるものを食べる
- ②食事の時に一口ごとにはしを置いて食べる
- ③飲み物で流し込んで食べないようにする
- ④一口の量を少なくする

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ（ぶどう、プルーンなど）・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど



旬の食材：「オクラ」

6～8月が旬のオクラには、整腸や抗酸化、疲労回復、アンチエイジングなどの効果が期待できる栄養素が含まれています。苦手な人も多いと思いますが、しっかり食べて夏バテを予防してをしましょう。

【オクラに含まれる栄養素】

・β-カロテン、葉酸、ミネラル類（カリウム、カルシウム、マグネシウム）、食物繊維

