

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを泡立ててしっかりと洗う習慣をつけましょう。また食中毒にかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。その結果、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」というサインが早く出るため、食べすぎを防止する効果もあります。

食べ方チェック！

- 食べるのがとても早い
- ながら食べをしていることが多い
- 食べ物をくちからよく落とす
- かたい物が食べにくい

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

自分の食べ方にあてはまる項目にチェックを入れてみましょう

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、あごに問題があるかもしれないので、歯医者さんに相談してみましょう。



6月は食育月間です！

さいたま市の食育目標

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。さいたま市では「5つの食べる」を目標にかかげ、学校、家庭、地域が連携して、食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるよう、食育の推進をはかっています。

さいたま市5つの「食べる」

- さ** 「三食しっかり」食べる・・・健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。
- い** 「いっしょに楽しく」食べる・・・家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。
- た** 「確かな目をもって」食べる・・・食の安全のための知識を身につけ、食材をえらび、食べる。
- ま** 「まごころに感謝して」食べる・・・自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。
- し** 「食文化や地の物を伝え合い」食べる・・・地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。