



令和8年6月号
桶川市立桶川西中学校

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順になると体調にも影響が出ることがあります。6月は体育祭が行われます。しっかりと栄養と休養をとり、体調管理に注意して自分の持っている力が十分に発揮できるようにしましょう。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。また6月は食育月間でもあります。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。柔らかい食べ物が増えた現代はかむ回数が昔に比べて減っていると言われています。健康週間中はかみごたえのある食べ物を意識して給食を食べてみましょう。



4日(木)	山菜・大豆・ちりめんじゃこ・茎わかめ
5日(金)	ナタデココ
8日(月)	茎わかめ・ちりめんじゃこ・カシューナッツ・昆布

かみごたえのある食べ物

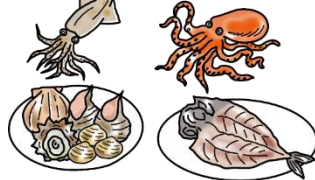
野菜(大きめにカット)



乾物を使う



シーフード



よくかむことは、かたいものを食べることでではありません。野菜や肉などをいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます。また、なるべく加工していない「素の食材」を選ぶ工夫も出来ます。よくかんで食べると唾液がたくさん出ますが、最近のかむ回数が減り、唾液の出ない子どもが増えているそうです。唾液は虫歯や歯周病、口臭予防だけでなく、味を感じる、滑舌(かつぜつ)をよくするなど、たくさんの健康によい働きがあります。

青のりポテトビーンズ

材料(5人分)

じゃが芋 大2個
乾燥大豆 50g
でん粉・揚げ油
青のり 小さじ1弱
塩 小さじ1/4

作り方

- ・じゃが芋は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ・大豆は熱湯に1時間ひたして水けをきり、でん粉をまぶす。
- ①じゃが芋と大豆をそれぞれ150℃位の油でカラッと作るまで揚げ、油を切る。
- ② ①に青のりと塩を混ぜたものをまぶす。



体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

「かむ」という行為は、スポーツの場面においてもいろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになってきています。

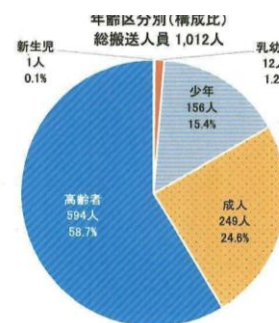
食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

では、かむことによって、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まずあげられるのが、「筋力アップ」の効果です。私たちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りにも力を入れています。歯をしっかりと食いしぼることで筋力が4~6%アップするともいわれます。また上下の歯が合わさることで、脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢の安定効果があります。歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。またかみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。さらに「咀嚼筋」の中の「咬筋」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っているそうです。

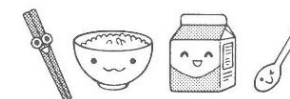


暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！



消防庁によると、今年の5月11日~17日の1週間で熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、156人いました。全体では1,012人にのぼります。梅雨入り前の今の時期から熱中症は発生しているのです。

食事で熱中症予防



食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに、今の時期から運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。