



令和元年6月1日 日清医療食品(株)

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、雨が降ってジトジトしたり、時には晴れたりと天気の変化が多くなり、子供の体調も崩しやすくなってしまいます。しっかり、うがい・手洗いをこなう事が大切です。また、規則正しい食生活も心掛けていきましょう。

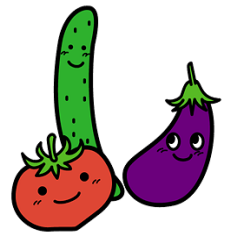
## ☆6月は『食育月間』です！



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるよう、家庭でも食育を意識しましょう。また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

ご家庭では、こんな「食育」を！

- ①親子クッキング…危険がない範囲でおこないましょう。
- ②家族全員で楽しい食卓…テレビを消して家族で会話をしましょう。
- ③食事のお手伝い…食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう。
- ④お買い物へ行こう…たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう。



### 食べて予防！歯みがきで予防！

歯は一生使い続ける大切なものです。  
むし歯を予防するためには、  
カルシウムや食物せんいが多いものを日ごろから食べ、しっかり歯をみがきましょう。

カルシウムが多い食べ物  
ひじき、わかめ、昆布、豆腐、大豆、小魚  
牛乳、チーズ、ヨーグルトなど・・・



### 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、むくみの解消に効果的
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロールの低下作用があり、体力増強に有効

