



食育だより



令和3年 6月 日清医療食品株式会社

じめじめとした日が続く、食中毒が増える季節です。細菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



6/4は
虫歯予防デー

牛乳、小魚、大豆
わかめなど



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをしましょう。外出先で歯磨きは難しいので、食後にブクブクうがいをするだけでも効果的です。手や口を清潔にする習慣をつけましょう。

食べてみよう！

春から初夏にかけて、豆類が旬を迎えます。グリーンピースは「青えんどう」ともいわれ、甘く煮たものは、うぐいす豆と呼ばれます。枝豆は完熟すると大豆になり、豆腐や醤油の材料となります。

たんぱく質、食物繊維、ビタミン類が豊富に含まれていますので、塩ゆで、炊き込みご飯、サラダやポタージュなど色々な調理法で旬の味を楽しみましょう。

