

# はびきの食育だより

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ1番目の消化器官です。むし歯になるとおいしく食べられないだけでなく、消化にも影響します。

### 《むし歯を作らない食べ方》

- ・お菓子や甘い飲み物をだらだら食べたり飲んだりしない。
- ・適度に硬い根菜類などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。

## 家庭での食中毒対策

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、帰宅後すぐに冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱する食材用」と「加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤キッチンには整理整頓・清潔に。

6 手を洗おう

※「6手を洗おう」は食育ピクトグラムです



どよう うし ひ  
土用の丑の日

今年は7月30日(日)

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミン類が多く含まれているので、夏バテ防止にも役立ちます。うなぎ以外に「う」のつく食べ物、うどんやウリを食べるところもあるようです。

まる

## ○ごと栄養♪ポイントガイド

### 第8回 老化を防ぐ♪ビタミンE

ビタミンEは老化を進める活性酸素が体内で増えないようにする働きがあります。シミ・シワなどの表面的な老化だけでなく内臓の老化も防ぎ、動脈硬化予防にも役立ちます。

#### 【含まれている食品】

ナッツ類（アーモンド、松の実など）、植物油（ひまわり油、紅花油など）  
たらこ、うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ

#### 不足すると…

ビタミンEが不足すると、体の中で活性酸素が増えて体をサビさせてしまいます。血管がサビると動脈硬化になってしまうこともあります。

