

# 6月給食だより

江戸川区立小松川第二中学校  
 校長 星谷 雅俊  
 栄養士 西原 美和

6月4日から10日には『歯と口の健康週間』があります。この週間は、歯と口の健康に関する知識や習慣を普及し、歯の寿命を延ばすことを目的としています。8020運動というものがありまして、80歳になっても自分の歯を20本は保ち、自分の歯で食事をすることを目的としています。皆さんも自分の歯を健康に保ち、生涯自分の歯で食事を楽しめるように意識してみましょう。



みなさんは『ひみこの歯がいーぜ』という言葉を知っていますか？『ひみこのはがーぜ』！これは日本咀嚼学会が提案する、噛む事の効用を咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など硬くて噛み応えのある食材で構成されていました。その為、当時の噛む回数は1食で約4000回とされ、現代人の約6倍とされています。

- 『ひ』……肥満防止 よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。
- 『み』……味覚の発達 食べ物本来の美味しさを感じる事が出来、味覚が発達します。
- 『こ』……言葉の発達 噛む事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになります。
- 『の』……脳の発達 噛む事で、こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。
- 『は』……歯の病気を予防 歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。
- 『が』……ガンの予防 唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。
- 『い』……胃腸の働きを促進 食品を噛み砕いてから飲み込む事で、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。
- 『ぜ』……全身の体力向上 噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う事に繋がります。

よく噛むことで素晴らしい健康効果があるので、30回は噛むことを意識してみましょう！



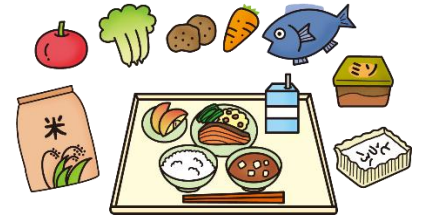
# 栄養不足にご用心！

思春期（12～17歳）は、第二次性徴の時期であり、必要なエネルギー量が最も高い時期です。この時期に栄養の不足や偏りなどで発育が抑制されると、将来の健康にも悪影響を与えかねません。

## 思春期の栄養の問題と対策

### (1) 食事の内容

必要エネルギー量が最も大きい時期です。  
バランスのよい食事を規則正しく取り、特にタンパク質、ビタミン、鉄などのミネラル不足に注意します。



### (2) 食習慣

この時期は、簡便な食事や好みの食事中心になりやすくなり、一人で食べる孤食も増えやすですが、できるだけ家族や仲間と楽しい食事ができるように配慮し、正しい食の知識と実行できる力を身に付けることが必要です。



### (3) 痩身志向

特に、女子において痩身志向がみられる時期です。  
やせたいあまりに必要以上に食事の制限をすることによって、体重の減少だけでなく、不可欠である栄養素が不足し、貧血や体力低下、食欲不振、月経異常を引き起こすこともあります。



### (4) 食欲不振

感情が不安定なとき、精神面に起因する食欲不振がみられます。  
極度に体重が減少すると、体を構成しているタンパク質が分解されてエネルギーとして使われたり、基礎代謝の低下、低体温、徐脈、低血圧、女子では月経異常などの症状が起こります。



### (5) 貧血

この時期は、著しい体位の向上や女子の場合は月経のため、体内の鉄が不足しやすく、生理的に貧血になりやすいです。  
軽度な場合には症状が現れませんが、貧血の傾向があると酸素が十分に組織に供給されないため、集中力や持久力、学習能力の低下など学校生活への影響が大きいといわれています。  
原因としては、欠食や偏食、食欲不振などによって、鉄の摂取量が不足することなどが考えられます。  
貧血を予防するために、1日3回の食事を規則正しく、鉄の多い食品を取ることを心掛けます。



給食は、一か月単位で成長期の皆さんに必要な栄養素を組み込んで作られています。給食の栄養バランスの中でも特にマグネシウム、鉄を充足させることは難しく、家庭での食事でも意識して摂っていただくと幸いです。

#### 鉄分の多い食材ランキング

1. **レバー** 鉄分が非常に豊富で、特に動物性食品の中で最も高い。
2. **赤身の肉** 牛肉や豚肉など、ヘム鉄が多く含まれています。
3. **貝類** 特にアサリやハマグリなどが高い。
4. **魚** サバやイワシなどの青魚も良い源です。
5. **大豆製品** 豆腐や納豆など、植物性食品からも鉄分を摂取できます。

