

11月

しよ く い く



れいわ ねんど  
令和2年度

がつごう  
11月号

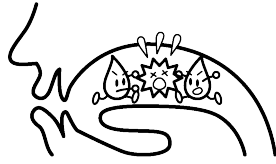
おおさか ぶ きょういくちやう  
大阪府教育庁

あき ぶか  
秋が深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている食事は、生産者、  
りゆうつうかんけいしや ちやうりかんけいしやなど  
流通関係者、調理関係者等、さまざまな方たちが関わり作られています。こうした方たちへの感謝の気持  
ちを忘れずに食事をいただきましょう。

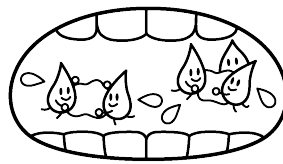
11月8日は  
いい歯の日



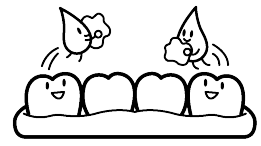
### よく噛むとたくさん出る だ液の効果



えき さっきんこうか  
だ液には殺菌効果があ  
り、細菌などが食べもの  
に含まれる場合、これら  
を減らしてくれます。



よく噛むとだ液に含ま  
れる消化液（アミラーゼ）  
と食べ物が混ざり、消化吸  
収がしやすくなります。

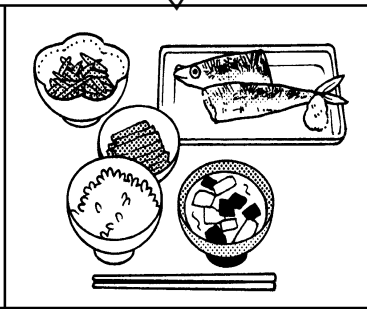
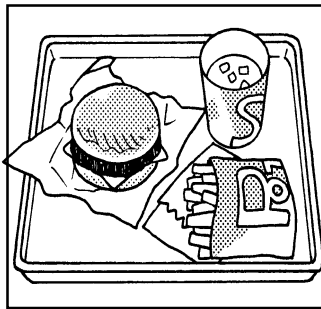


口の中に残った食べ  
かすを落とししたり、酸性  
に傾いた状態を元に戻  
す働きがあります。

### 噛む回数を数えたことがありますか？

562 回

1019 回



噛む回数を比べると、ファストフ  
ードは562回、和食は1019回と  
2倍近くの差があります。

和食は、海藻や根菜、干した野菜な  
ど、噛み応えのある食材を使用す  
ることに對して、ファストフードで  
は、油を多く使用していて、口当た  
りがよいことが原因のようです。

歯を強くする  
カルシウムが多い食品

牛乳  
ヨーグルト  
小魚  
こまつな  
納豆

↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑  
↑

カルシウムの吸収を  
アップさせる栄養素は？

ビタミンD（魚やキノコ類）や  
ビタミンK（納豆や青菜）  
などと一緒に食べると、カルシウムの吸収が  
アップします。