

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感受性や味覚形成にも役立ちますよ。

最近、歯ごたえのあるものがきらい、スナック菓子・アイスクリーム・プリンなどの口あたりのよいものが好き、ごはんなどをよくかまないで汁といっしょに飲みこむ、口を大きくあけられない、というかまない子やかめない子がふえています。

よくかまないと……

- ① あごの発達がおくれて、歯ならびが悪くなる。
- ② むし歯になりやすい。
- ③ 味がよくわからなくなる。
- ④ ことばがはっきり発音しにくくなる。
- ⑤ かむ力が弱くなる。



よくかめるようにするには……

- ① 歯ごたえのあるものを食べましょう。かたさがますほど、かむ回数がふえます。
- ② むし歯をなおしましょう。むし歯がいたむので、かたいものを食べなくなります。
- ③ 時間をかけて食べましょう。時間があれば、ゆっくり何回もかむことができます。



免疫力を高める食事

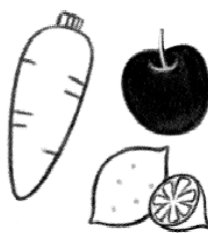
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ビタミン類
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

- 発酵食品
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。