食育（しょくいく）だより　６月号

高松市立塩江小学校
高松市立塩江中学校

６月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。
子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。
心身の成長にも大きく影響します。この機会にぜひ普段の食生活を見直してみてください。

よくかんで食べましょう

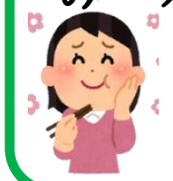
よくかんで食事をすると、体にとって良いことがたくさんあります。

かむことによる体への良い効果を **「ひみこのはがいーぜ」** というキャッチフレーズを使って表されています。

ひ　肥満予防（ひまんよぼう）

よくかんで食べることで食べ過ぎを予防します。

み　味覚の発達（みかくのはったつ）



よくかんで味わうことで食べ物の味がよく分かります。

こ　言葉がはっきり

よくかむことであごの発達が進み、発音がよくなります。

の　脳の発達

よくかむことで脳への刺激が活発になり、働きが活性化します。

は　歯の予防

よくかむことでだえきが分泌され虫歯の予防につながります。

が　がん予防

だえきには、がんを予防する効果があります。

いー　胃腸快調（いちょうかいちょう）

よくかむことでだえきなどの消化酵素の助けが大きくなり、胃の負担が軽減されます。

ぜ　全力投球（ぜんりょくとうきゅう）

よくかむことで歯やあごが発達し食いしばる力が強くなります。

たんぱく質をコントロール摂取して丈夫な体を作ろう！

たんぱく質の役割・・・

①構造的（こうぞうてき）役割（筋肉や骨、靭帯など）
②機能的（きのうてき）役割（体内酵素、ヘモグロビンなどの組織や免疫）

１日にたんぱく質はどれくらい（何グラム）とればいいの？

活発にスポーツを行っていない人

体重（kg）
×
（0.8～1.0ｇ）

持久性トレーニングを行っている人

体重（kg）
×
（1.2～1.4ｇ）

自分に必要な「たんぱく質の量」を計算してみましょう。

たんぱく質は、いろいろな食品を組み合わせてとりましょう！

たんぱく質だけを含む食品はありません。食品を組み合わせて自分に必要なたんぱく質をとりましょう。

食品に含まれるたんぱく質の量の例

ごはん
300g（丼１杯）
7.5g

食パン（６枚切り）
1枚　5.6g

うどん
1玉　5.2g

パスタ
120g　9.8g

納豆
１パック　12.4g

牛もも肉（脂身なし）
100g　19.5g

まぐろ赤身
５切れ　15.8g

たまご
中１個　8.6g

牛乳
コップ１杯　6.6g

豆腐（木綿）
1/2丁　9.9g

※　サプリメントに頼らず、まずは食事からたんぱく質などの栄養がとれるよう、心がけましょう。

参考資料：スポーツ栄養web