



お口の健康



と栄養



の関係

おやまだ給食だより

2017年
6月号



食事をしっかり味わうには、「歯」はとても大切です。
6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、【むし歯予防の日】です。
6月4日～10日は、【歯と口の健康習慣】とされています。

歯といえば、思いつくことは、『噛む(咀嚼)』ではないですか？
日頃、よく噛んで食べていますか？

噛むことの効用

肥満予防

脳の発達

味覚の発達

歯の病気を防ぐ

言葉の発音はっきり

ガンの予防

胃腸の働きを促進

全身の体力向上と全力投球



8020推進財団の標語改変

よく噛むことにより、単に食べ物を体に取り入れる為だけでなく、唾液が(1日に約1~1.5l)分泌され歯や粘膜を守ったり、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。

「噛む」ことに加え、「噛める」ことも重要です。

食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル、ビタミン、食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れに繋がります。食べ物を「よく噛むこと」「よく噛めること」は、健康づくりにとって、大変重要です。

歯(義歯)を大切にしましょう！

六月の
行事食

一日
御一日献立

こどもの日



憲法記念日



御一日献立



五月の

行事食のご紹介

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

