



はだの食育通信



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2025年6月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

☆食べる事・睡眠
大事です！
・・・♪1ページ

☆「よく噛む」
重要です！
・・・♪2ページ

☆熱中症対策
について！
・・・♪3ページ

☆旬の食材で
おいしく食べよう
・・・♪4ページ

しっかり睡眠
をとりましょう



口の中の環境は
大切だよ



水分もしっかり
摂りましょう！



おいしく食べ
られそう！



健康のためにも食事、睡眠は大切！

◎人の体は食べたものが栄養になって作られています。また、睡眠もとても大切で、体の成長を促すだけでなく脳の成長においても重要になります。

◎こどもが育つためには、成長ホルモンが作用しています。食事や運動だけでなく、睡眠を意識した生活リズムをつくることで成長ホルモンはより分泌されます。

成長ホルモンの働きは、①免疫力を強化する ②筋肉を増やす ③骨を形成する などがあります。成長ホルモンを分泌させて、子どもをすくすくと健やかに育てるためには、深く眠る熟睡の状態が大事になります。このホルモンは、生後3か月から分泌し幼児期で最も分泌されるのが4～5歳といわれています。規則的な睡眠は、自律神経などの脳神経細胞の働きを正常に保っています。食事、外遊び、睡眠、排泄などの規則正しい生活リズムのある生活をするのが大切になります。



◎眠る時間になったことが分かる工夫をする！

入眠に向けて、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、睡眠時間になったことが分かるようになっていきます。例えば本を読む、静かな音楽を流すなど同じ手順を繰り返すことで安心して眠れるようになっていきます。

睡眠不足は日中の活動低下にも影響します。心身の健康のためにもしっかり栄養・睡眠をとるようにしていきましょう。



「ひとくち 30 回噛み・お食事20分」

◎歯や口腔の健康を保つことは、食べる楽しみを味わうことや、生活習慣病予防のためにもとても重要です。今回も、「はだの食育通信 17号」に続き秦野市食育推進委員や歯科医師として活躍されている「平野壯明先生」にポイントを教えていただきました。

☆今日から始めよう『ひとくち30回噛み・お食事20分』

ヒトは生まれたその日から哺乳しますし、子どもの歯が生えそう 2歳半位からは食べ物をしっかり噛むことを身につけていきます。食べることは、生まれながらに私たちに備わった本能の一つです。この無意識に行なっている『噛むこと』は、実は私たちの身体にさまざまな良い効果を与えてくれます。今回はそれがわかりやすくまとまった日本咀嚼学会の標語【**ひみこのはがいーぜ**（卑弥呼の歯がよいぜ）】をご紹介しますながら解説します。



平野歯科医院【平野 壯明先生】

令和元年から秦野市食育推進委員として市内の食育活動の推進にご尽力していただいています。

1、**ひ**・・・肥満を予防する

食事を始めてから脳で満腹を感じるまでに 20 分ほどかかります。早食いは必要以上の量を食べてしまうことにつながります。

2、**み**・・・味覚の発達を促進

しっかり噛むことで食べ物が細くなり味をしっかりと感じられます。唾液の酵素の働きも助けます。

3、**こ**・・・言葉の発達

噛んだり飲み込んだりすることで、口の周りの筋肉や舌が鍛えられて発音や滑舌が良くなります。

4、**の**・・・脳の活性化

噛むことで脳への血流量が増え、脳の活性化や記憶力の向上・認知症予防の効果があります。

5、**は**・・・歯の病気を予防

噛むことで多く出た唾液の効果で、虫歯や歯周病予防の効果が上がります。口の周りの筋力アップで歯並びや噛み合わせも良くなります。

6、**が**・・・がんの予防

唾液中の酵素には食品中の発がん性物質を抑制する働きがあります。

7、**い**・・・胃腸の働きを促進

飲み込む前に食べ物を細かくし胃腸の負担を減らし、唾液中の酵素も消化を助けます。

8、**ぜ**・・・全身の体力向上

正しく噛むことで全身の筋力が増し、体力が向上します。

☆食事も時代とともに変化しており、特に現代は食の欧米化やインスタント食品の普及でやわらかい食品が好まれるようになりました。右の表と比べて、弥生時代の 1 回の食事の咀嚼回数は約 4000 回だったということですから、卑弥呼は実際に歯がよかったかもしれないと想像できそうです。

※食事時間と噛む回数の比較

	1 回の食事時間	噛む回数
戦前	22 分	1420 回
現在	11 分	620 回

☆よく噛むこととは、普段の食事でどのようなことに気をつければ良いか。それは『ひとくち 30 回噛み・お食事 20 分』です。食べ方や調理のアドバイスは、次のとおりです。

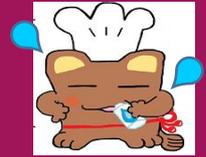
- ① 良い姿勢でひとくち 30 回
 - ② 歯応えのある食材と調理をプラス
 - ③ 具材をいつもより大きめに
 - ④ 薄味にする
 - ⑤ ながら食べや飲み物で流し込む食べ方はやめる
- などがポイントになります。

☆みなさんも今日からできる健康習慣を実践してみてください。





急激な暑さに注意しましょう！



◎熱中症予防に暑熱順化(しょねつじゅんか)が大切！

暑熱順化とは・・・体が熱さに慣れることで、暑さに強いからだを作ることになります。熱中症予防として重要な役割があります。

暑熱順化では、からだ暑さに慣れるための、自律神経系や内分泌系の変化が起こります。発汗や、皮膚の血流などの反応が良くなり、汗がさらさらになり体温調節のメカニズムが高まります。暑さに順化するには1週間から10日くらいかかります。これは、自立神経、内分泌系変化のために早めることはできません。環境の変化が大きい時期や、休み明けなどの時期には熱中症に注意する必要があります。

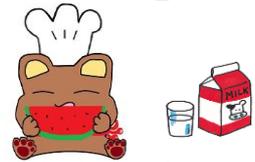
◎気を付けたいこと！

① 数日から 2 週間程度で身体を熱中症対策モードにできますが、長期休暇などで効果はゼロになるので注意しましょう。

② 食べ物では、タンパク質、ビタミン B1、ビタミン C、カリウム、マグネシウムなどの栄養素を多く含む食べ物をとることが大切です。

水分を多く含む食材も積極的に取り入れましょう。暑い夏などは食事からの水分補給も意識して下さい。みそ汁やスープに野菜や豚肉などをいれながら、水分と栄養素がしっかり摂れるようにしてください。

スポーツなどで汗をかいたときなどは、スポーツドリンクや牛乳などで水分とミネラルをこまめに補給しましょう。



◎熱中症予防のための食事！

★夏場はどうしても食が細くなってそうめんのような食べやすいものだけ食べてしまいがちです。そうめんは炭水化物になるので、エネルギーに変えるビタミン B1が必要になります。ビタミン B1 は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤや、玄米などに多く含まれます。単品ではなく、ほかの食べ物と一緒に食べるようにしましょう。

★また、免疫力を高めてくれたり、ストレスへの交代を作ってくれるビタミン C も夏場は特に積極的に摂ることをおすすめします。ビタミン C は赤ピーマンなどカラフルな夏野菜にも多く含まれます。熱に弱いためにサラダなどの生で食べることもおすすめです。

★疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるクエン酸を摂ることも効果的です。

クエン酸は、梅干しや酢、レモンやグレープフルーツなどに含まれています。



★水分補給もしっかりしましょう。

こまめな水分補給が必要です。一度に大量の水分を摂取するのではなく少しずつこまめに水分補給をすることが大切になります。のどの渇きに気づいたときにはすでに体内の脱水状態が始まっているといわれています。甘いジュースなどには糖分が多めに含まれているために熱中症予防には適しません。



◎食事は、バランスよく摂ることが大切！

バランスの良い食事とは、「主食＋主菜＋副菜」が揃っている食事になります。熱中症にならないような体つくりのためにも食事は大切です。特に一日の始まりの食事で体を目覚めさせ、体内にエネルギーを補給するためにも朝食は重要です。

旬の食材を食べよう！



◎おいしい「旬」の食材！

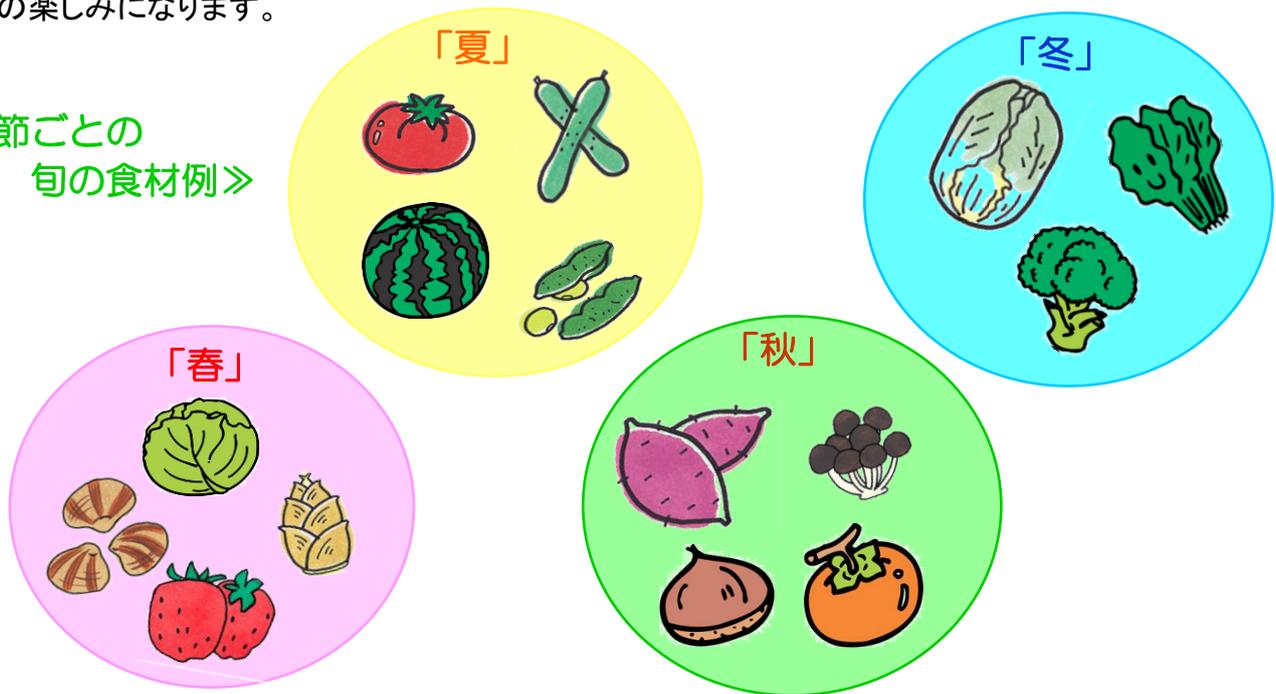
旬とは、野菜や果物、魚などの食べものが1年の中で一番おいしく、たくさん収穫できる時期のことです。日本では春、夏、秋、冬それぞれに旬の食材がたくさんあります。

旬の食べものは手に入りやすく、価格も手ごろなことが多く、栄養価も高いのが特徴です。お正月やお祭りなどの特別な行事食に季節の食材を使った料理が多いのはこうした理由もあるためです。

★野菜では、春はシャキシャキとした食感のたけのこや菜の花、夏はみずみずしいトマトやキュウリ、秋はホクホクのさつまいもや栗、冬は白菜や大根など鍋料理に適した野菜などが旬を迎えます。その季節においしく食べられる旬の野菜は、「春野菜」や「秋野菜」などとも呼ばれます。食材が本来持つ素材のおいしさを味わうことができる「旬」の時期は、茹でたり、塩をかけるだけといったようなシンプルな方法でも楽しむことができます。旬の食材を食べることで季節の移り変わりも感じることができます。

その時期に補給しておきたい栄養素を豊富に含んでいるので、体調管理や健康維持のためにも旬の食材を選んでおいしく健康的な食卓にしてみましょう。その季節ならではのおいしさを味わうことは日本の食の楽しみになります。

《季節ごとの旬の食材例》



《編集後記》

・令和7年度の食育講演会は7月18日(金)10:00~11:30に実施します。テーマは「食をとおして育つものと育てたいもの！」です。講師は堤ちはる氏になります。「Zoom」で実施しますが、当日ご都合の悪い方も後日動画配信による聴講が可能です。右記の二次元コードからお申し込みができます。

(お申し込みはこちらから)



・梅雨の時期になってきました。湿度が高いと蒸し暑くなったりし体調不良を起こしやすくなってきます。食事をしっかり摂り、適度な水分も摂ってすごしましょう。ポンチーヌも移動の時などは水分をとることを忘れてしまうことがあります。そのため、決まった時間に飲むように心がけています。皆さんも、快適に過ごせるようにできるといいですね。🐾