

# 食のチカラ

vol.夏号

「食のチカラ」6月・9月・12月・3月  
発行の市報をご覧ください

「た」のつく「け」のつく「お」のつく  
**毎月19日は「たけおの食育の日」**  
たけおの食育寺子屋実行委員会

## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「たけおの食育の日」

子どもたちが食に関する力(知恵)を身につけ、健康的に成長していくために、また、成長後も健康的な食生活を継続し、生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすために食育を実践しましょう。

この機会に、**早寝・早起き・朝ごはんにみそ汁、しっかり噛んで食べる、定期的に体重を計る、1日の歩数をあと1000歩増やしてみる**など、それぞれができることから実践してみたいかがでしょうか。

食育を広く知っていただくため年4回市報に合わせて「食のチカラ」を発行いたします。第2次武雄市食育推進計画「食のチカラ」へとじて一緒にご覧ください。

美しい顔で豊かな人生を送るために  
～生涯にわたる『歯』の健康づくり～

口は命の入り口であり口の中心にあるのが歯です。食べる、噛むための歯は命の柱でもあります。生涯にわたる口の健康指標として、私は「30・60・1200(サンゼロ・ロクゼロ・イチニゼロゼロ)」をあげています。

これは「3歳まではむし歯ゼロ」「6歳臼歯が生えてきてから3年間むし歯ゼロ」「12歳で永久歯のむし歯ゼロ」ということです。

### 噛むは健・美・力

- ◇噛むは健康に直結しています。
- ◇噛むは口元・顔を美しくします。そして、美味 おいしく食べます。
- ◇噛むは活力・気力・記憶力・運動能力・脳への血流等に深くかかわっています。

生涯にわたるお口の健康づくりを応援します

武雄市食育推進委員  
マスダ小児矯正歯科医院  
院長 増田純一



## しっかりかもう

食べものをよくかんで食べると、体にいいことがいっぱいあります。みんなの毎日はどうですか？  
お茶や牛乳などで、食べものを流しこむように食べていませんか？  
しっかりかんで、勉強も運動もパワーアップ！

### むし歯予防

かむことで、だ液がたくさん出ます。そのだ液のなかには、むし歯を減らす成分があります。

### 体調がいい

かんで食べものが細かくなると胃腸の負担が少なくなり、栄養が吸収されやすくなります。食べすぎの防止にもなります。

### 歯並びがいい

顔の筋肉がきたえられて、あごが発達し、歯並びがよくなります。

### 脳の働きがいい

かむことの刺激で、脳の働きが活発になります。



佐賀県・佐賀新聞社発行の家族団らん2012年度カレンダー抜粋

Come 噛む ごっくん フォーラム開催決定！！

—入場無料—

日時：7月7日(土)19時～ 場所：武雄市文化会館 小ホール

内容：小児歯科・高齢者の噛むことの大切さなどの講演会等

### イベント情報

## たけおのやさい

☆ キュウリ ☆



朝日町黒尾地区での栽培の歴史は古く、現在15戸の農家で生産されています。最近では化学農薬や肥料を半分以下で栽培するなど生産者の方も安全・安心なキュウリを消費者へ届けるため努力されています。

キュウリは全体の90%以上が水分で、栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムなどが含まれ、含有量は非常に高いです。また、シャリ感のある食感は食欲増進の効果があり、漬物やサラダなどに使用すると他の食材を引き立てる役割を持っているといえます。



小中学校の給食にも使われている山口仁司さんのキュウリハウス。地元の小学生やたけおの食育寺子屋（食育体験プログラム）に参加する親子で収穫体験をさせて頂きました。朝日町黒尾のキュウリは日本一に輝いた事もあり、品質の高さは折り紙つきで、山口さんは、2008佐賀農業賞で「先進的農業経営者の部」の最優秀賞を受賞されています。

武雄産

## 梅ジュース



### 【材料】

梅	1kg
酢（りんご酢）	150～200cc
氷砂糖	1kg

### 【作り方】

- ① 梅はへたを取り、たっぷりの水に2～3時間つけてあくを抜きザルにあける。
- ② きれいなビンに梅と氷砂糖、酢を交互に入れ漬ける。
- ③ 毎日ビンを振って、全体にまんべんなく漬け液が回るようにする。
- ④ 1か月ほどで出来上がり。

実は冷蔵庫で保存し、早めに食べる。液は、常温で長期保存できる。



さが食育キャラクター

たべんぱくん

梅ジュースは、子どもから飲めて、夏に欠かせないさっぱりとした味を楽しめます。飲むときは、水や炭酸水、牛乳で薄めて飲むとおいしいですよ。

## 旬

の食材は、新鮮で栄養成分が豊富です。市場に多く出回るので価格も安い時期となります。健康生活のために自然の恵みをたっぷりいただきましょう。【春・夏】

（野菜） エンドウ、そらまめ、玉葱、アスパラガス、じゃがいも、キュウリ、トマト、なす、うり、ピーマン、おくら、ゴーヤ、チンゲン菜 など

（魚）キス、すずき、太刀魚、鯆、うなぎ など  
（くだもの）ブドウ（巨峰）、桃、梨、すいか など



## 食育歳時記

7月27日 すいかの日

緑色に黒い縦縞模様のすいかの皮の黒い線を網に見立てて「つ（二）な（七）」の語呂合わせから、すいかの最も多く出回る7月の27日が記念日になりました。



すいかは水分がほとんどで、糖類は果糖が最も多く、ブドウ糖・ショ糖を含み、果肉の中心部に多く含まれています。カリウムやアミノ酸の一種のシトルリンを多く含むので、利尿作用や血圧低下作用が期待され、昔から腎臓病、心臓病、高血圧、妊娠時のむくみなどに良い食品とされてきました。

（参考文献）年中行事・記念日から引ける子どもに伝えたい食育歳時記（ぎょうせい）