6 月 4 日～10 日は歯と口の健康週間です。虫歯予防の為に、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンＤが多い卵やシイタケなどを意識しながら、バランスよく食べて歯を守りましょう。

季節の変わり目で梅雨に入りますので、食中毒にも気をつけましょう。

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの 1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、❶唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、❷神経の伝達を助ける、❸筋肉を収縮する、❹心臓の鼓動を一定に保つ、❺止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンＤ やリン、さらにビタミン A やビタミン C、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

食中毒の予防法

●細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！　生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はＮＧ。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。