

ぱくぱく

2026. 8. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.236

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「だ液のはたらき」

本格的な夏の暑さがやってきましたね。暑い夏はのどごしの良い物ばかり食べたくてしまいますが、しっかり噛んでだ液をたくさん出すことも、とても大切です。健康な体づくりに欠かせない「だ液」のはたらきについて見直してみましょう。

【だ液の役割】

1. 消化を助ける

だ液の働きによって食べ物が分解され、胃腸での消化、吸収がスムーズになります。栄養がきちんと吸収されやすくなるだけでなく、胃腸への負担も軽くなります。

2. 口の中を清潔に保つ

だ液には、殺菌作用があり、細菌やウイルスを殺したり、傷の修復を助けたりしてくれています。また、口の中の粘膜を乾燥やウイルスから守るという働きもあり、だ液は口の中の健康を守るためにも欠かせない存在です。

3. 虫歯、歯周病を予防する

だ液に含まれる成分によって、虫歯菌が歯のカルシウムを溶かしたり、歯垢をたまりやすくしたりするのを阻止しています。虫歯の予防には、歯磨きだけでなくだ液で歯を守ることも大切なのです。

★だ液をたくさん出すためには・・・

- ◎しっかり噛もう・・・1口につき30回を目標に、たくさん噛んで食べる習慣をつけましょう。硬いものもすすんで食べられるといいですね。
- ◎すっぱいものを食べましょう・・・レモンや梅干しなど、すっぱい刺激によってだ液がたくさん出てきますよ。



おすすめレシピ

『プルコギ丼』

《材料 4人分》

・ごはん	4人分	・焼肉のたれ	大4
・豚肉	200g	・しょうゆ	大1
・玉ねぎ	1/2個	・砂糖	大1
・人参	1/4本	・ごま油	少々
・ピーマン	1個	・サラダ油	少々

A

《作り方》

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に加え、炒める。
- ④野菜に火が通ったら、Aで味を調え、最後にごま油を入れる。
- ⑤どんぶりにごはんを盛り、その上に④をかけたら出来上がり！

お口の健康は全身の健康

お口の健康状態は、全身の健康のバロメーターになっていると言われています。口の中が細菌やウイルスでいっぱいだと、食べ物と一緒に体に取り込むことになってしまいます。さらに虫歯や歯周病、健康な歯の本数が、様々な生活習慣病と関係しているとも言われています。食べ物の入口となるお口の健康を守ることで、様々な病気のリスクを減らすことができるのです。