



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2024年6月

6月は梅雨を迎える時期ですね。じめじめと蒸し暑い日が続き、体力や気力が落ちている方もいるかもしれません。□当たりの良い冷たい飲み物だけでなく酸味や香辛料などを効かせたさっぱりメニューも取り入れながら、バランスよく食べてください。

自分の歯を大切にできていますか？

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。



健康な歯は食事から!



健康な歯を保つために必要な栄養素

タンパク質

歯の土台となる部分を形成します。
(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)

カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分です。
(牛乳・乳製品・小魚など)

マグネシウム

歯を支える歯槽骨の成分です。
(ごま、アーモンド、海草類など)

歯周病・虫歯をまねく生活習慣チェック

- 歯磨きにかかる時間は1回3分未満
 - 毎食後に歯磨きをしていない
 - 歯医者には痛みが出てから行く
 - 歯間ブラシなどを使ったことがない
 - 歯ブラシを1か月以上交換していない
 - 甘い食品や甘いジュースが好き
 - 口で呼吸することが多い
 - お茶を飲む習慣がない
 - 硬い食品はあまり食べない
 - 口の中がネバつくことが多い
- 6個以上当てはまるとリスクが高い状態といえます。



今月の大学生協食堂おすすめメニュー

丈夫な歯には欠かせないタンパク質・カルシウム・ビタミンKや歯ごたえのある根菜類を使ったメニューを提供しています

鶏と茄子の山賊炒め

豚すき煮

小松菜と揚げの生姜風味

よく噛んで食べることで期待できる**いいこと4つ!**

食べすぎの予防
よく噛むことで満腹感が得られます

消化と吸収を助ける
口は消化器官の一番目です

1口につき30回かもう

口の健康を守る
増えた唾液がお口の中を殺菌してくれます

心身の活力アップ
活性化したセロトニンが脳の目覚めや活力に影響します



7月 食堂企画 「九州沖縄フェア」のお知らせ

フェア開催期間 2024年7/1(月)～7/13(土)

みなさまのご利用をお待ちしております。

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。



ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は応援します。