



WBGTを知っていますか？



気温がだんだん高くなってきました。急な暑さで疲れやすくなったり、集中力が落ちたりすることもあります。こんな時期こそ、生活リズムを整えることが大切です。朝は決まった時間に起きて、朝ご飯をしっかりと食べましょう！

硬いけど酸には弱い…

「モース硬度」という、物の硬さを表す基準があります。0～10までの数字で表しますが、なんと歯(エナメル質)は「7」です。鉄が「4」であるため、歯がいかに硬いのかがわかりますね。歯は体の中で一番硬い部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べ物から酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素の一つである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろんです。が、“どう食べるか”すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物を良く噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

～噛むことの効用とは～

あごの骨や筋肉が鍛えられる

脳が働きのよくなる

食べすぎを防ぐ→肥満防止

唾液がたくさん出る

～よく噛んで食べるには？～

ひと口の分量を少なめにする

水分(汁物や水)で流し込まない

「ながら食べ」をしない

噛みごたえのある食べ物をとる

WBGTとは、暑さ指数のことです。熱中症を予防するために、アメリカで提案されました。日本では「気温35℃以上、WBGT31以上の場合には運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合には激しい運動は中止。持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

食中毒注意報発令中



ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件であると言えます。そうした菌を食べ物や飲み物に寄せ付けないためには…？

つけない

手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない

調理したものは早めに食べる

やっつける

食べ物にきちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、冷蔵庫内でも菌は繁殖する上、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の「飲み残し」も要注意です。

旬の食材で元氣UP

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷりです。オクラはアフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かい味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。

