

食育通信1月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『姿勢を気にしてみよう』です。

姿勢が悪いと消化器官が圧迫されて、体に負担をかけてしまいます。正しい姿勢で食べることは見た目の美しさ、体をいたわることにもつながります。

正しい姿勢で食べる3つのメリット

1 **消化、吸収力がアップする**

2 **脳が活性化する**
肺にしっかり空気が入り、脳に酸素がいきわたる

3 **噛む力が強くなる**
噛む回数が増え、満腹感を感じやすい

よい姿勢を作るためのポイント



- 椅子に深く座る
- 背もたれに寄りかからない
- 背中を伸ばす
- 机と体はこぶし1つ分あげる
- 食器を持つ
- 両足を床につける



成長過程のお子さんの場合、両足を床につけるための方法として、箱やジョイントマットなどを利用すると調整しやすいですよ。

誰かと一緒に食べていますか？

“誰かと一緒に食べる”ことを「共食」といいます。子どもは、共食を通して、大人の食べる姿を見ながら、姿勢をよくするなど食事マナーを身につけることができます。お互いに、日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



食育通信は、食育の日

[久留米市ホームページ](#)、[久留米市公式LINE](#)において発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月2月号の特集は「CKDを知っていますか」です。お楽しみに。

