

# SCHOOL LUNCH LETTER

## よく噛んで食べよう ～ 唾液のはなし ～

今日は、「<sup>いいは</sup>118の日献立」です。丈夫な歯をつくるためのカルシウムがたっぷりの献立です。健康な歯で、よく噛んで食べると、唾液（つば）がたくさん出てきますね。唾液は私たちの健康を守る「水」です。

### 1. 消化を助ける

唾液には消化酵素「アミラーゼ」が含まれ、でんぷんをブドウ糖に分解します。ご飯をよく噛んでいると甘くなりますね。

### 2. むし歯を予防

唾液が食べかすや細菌を洗い流し、むし歯を予防します。唾液に含まれるカルシウムが歯を固くし、酸で溶けるのを防ぎます。

### 3. 細菌をやっつける

唾液には、細菌をやっつける「リゾチーム」が含まれています。「リゾチーム」は、かぜ薬や目薬にも使われている酵素です。

### 4. ガンを予防

食品のコゲなどを唾液につけておくと、発ガン作用が低下します。よく噛んで食べ物と唾液を混ぜ合わせることが効果的です。

いい歯を守るためには、食後の歯磨きも忘れずに！！