



桑の木台湿原 小嶋 裕氏撮影

## 「よく<sup>か</sup>噛む<sup>だいじ</sup>」って大事だよ

6月4日～10日は「<sup>は</sup>歯<sup>くち</sup>と<sup>けんこう</sup>口の健康週間」です。皆さん、食事はよく噛んで食べていますか。「30回くらい噛んでから飲み込みなさい。」といわれますが、「よく噛む」ことで次のような効果があると言われています。①食材を味わうことができる②消化吸収がよくなる③肥満を予防する④<sup>は</sup>歯<sup>びょうき</sup>の病気を予防する⑤<sup>のう</sup>脳<sup>はたら</sup>の働きを活発にする⑥<sup>は</sup>歯<sup>なら</sup>並びがよくなる、などです。小顔になる効果があるという人もいます。こんなに効果も期待できるので、噛むことは健康にとっても大切です。「よく噛む」ことの大切さを知り、毎日の食事に生かしていきましょう。

また、<sup>きおん</sup>気温<sup>しつど</sup>と<sup>あ</sup>湿度<sup>じき</sup>が上がる時期でもありま

す。<sup>は</sup>晴<sup>ねच्छゅうしょう</sup>れていなくても<sup>たか</sup>熱中症<sup>たか</sup>のリスクは高まります。あまり汗をかかなくても、こまめに<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給<sup>いしき</sup>をする意識をもって、これから来る<sup>あつ</sup>暑い夏<sup>なつ</sup>に備えていきましょう。

### ～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

<sup>ちょうかいざん</sup>鳥海山<sup>みず</sup>は水<sup>ほうふ</sup>が豊富<sup>やま</sup>な山です。そのため山の<sup>まわ</sup>周り<sup>みず</sup>には水<sup>で</sup>がしみ出<sup>しつげん</sup>て湿原<sup>つく</sup>を作っている<sup>ところ</sup>所<sup>た</sup>がたくさんあります。由利本荘エリアには、桑の木台湿原というジオサイトがあり、レンゲツツジとワタスゲという<sup>しょくぶつ</sup>植物<sup>さ</sup>が咲<sup>し</sup>く時期<sup>じき</sup>は<sup>はいご</sup>背後<sup>ちょうかいざん</sup>の鳥海山<sup>いろ</sup>との色あいがとても美しく、<sup>うつく</sup>多く<sup>お</sup>の人<sup>ひと</sup>が訪<sup>おとす</sup>れます。この湿原はあまり人の<sup>て</sup>手<sup>くわ</sup>が加<sup>しぜん</sup>わっていないので、自然のままの<sup>へんか</sup>変化<sup>のこ</sup>が残<sup>きちよう</sup>る貴重<sup>はしよ</sup>な場所<sup>はしよ</sup>になっています。

酒田市ジオ給食通信 第3号（令和7年6月）  
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

