

保健ジャーナル

6月号

令和5年6月21日
兵庫高校 保健委員会

6月になり、だんだんと暑くなってきました。マスクの規制も緩和されてきたので、マスクをはずして生活することが増えたと思います。ということで今回は、長いマスク生活によって隠されてしまっていた、「表情筋」について紹介します。

表情は必要？

私たちは人間は社会で生活している
→他の人とコミュニケーションをとることが大切！

表情を読む能力のおかげで、他の人の気分や考えを判断できます。「楽しそうだな」「悲しそうだな」「悩んでそうだな」などを見分けることで、コミュニケーションをとることができます。

簡単な絵文字でも感情がわかるのは、私たちが進化してきたからです。



表情を動かす表情筋

表情筋…皮膚をひっぱって眼と唇の位置を変える筋肉のこと。

たとえば「笑顔」だと…



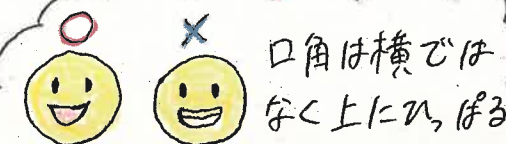
「しかめ顔」だと…



表情筋の鍛え方

自然な表情をつくる

- ① 口角を斜め上に上げながら「イー」の口にして4秒キープ。
- ② 唇をつき出して「ウー」の口にして4秒キープ。
- ③ 「イー」の口に戻して4秒キープ。口角が左右対称に上がっていることを確認。



他にも・よく噛んで食べる
・いろんな人とたくさん話す
・たくさん歌う
など、日常生活で行っているようなことでも表情筋は鍛えられています。

表情を豊かにして、happyな学校生活を送りましょう！

参考文献

・「ひと目でわかる 体のしくみとはたらき図鑑」
日本語版監修：大橋順、
杉井亮太
訳：千葉喜久枝
創元社
・「表情筋研究所」
<https://www.hyejo-science.com/knowledge/03/>



梅雨のOK/NG弁当



Let's start cooking!

NG

半熟卵 サルモネラ菌などの不安があるため十分加熱を卵の中心まで75℃以上、1分以上火が通るよう加熱を

水気を切っていないレタス 水分が多いと細菌が増えやすく

ヘタ付きトマト ヘタ付近に菌がついている

炒飯・混ぜご飯

水気のある具材で水分量が増え、傷みやすくなる

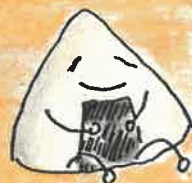


ポテトサラダ

大きいサイズのおかず

ビッグサイズのハンバーグやから揚げは中まで火が通りにくいので、中まで火が通るよう小さくする

非加熱の食材(きゅうり、たまねぎ)などを生のまま、加熱したジャガイモや調味料と合わせているため傷みやすくなる。食中毒が心配な時期は避けた方がよい



出典・農林水産省

・ESSE 7月号 2020年6月2日発行 52-53ページ「梅雨時のOK弁当NG弁当」
フジテレビジョン

準備: ☒ 手指はしっかり洗う

手や指に傷がある場合は調理用手袋を(傷があるところには黄色ブドウ球菌が多い)

☒ 弁当箱はよく洗う

☒ 包丁やまな板は熱湯消毒

詰める

☒ つめるときに素手は避ける

☒ おかず同士はカップで区切る

持ち運び

☒ 保冷剤を活用する

☒ 保冷バッグに入れる

温かいところに長時間お弁当を置くと菌が増殖

OK

梅干し

梅干しや酢などの食材は菌の繁殖を抑えてくれる。炊飯時に酢を加えたり梅干しをご飯全体に混ぜるのも◎

しっかり加熱した肉/卵

菌を死滅させるには加熱が重要。火の通りが甘いお弁当は電子レンジで再加熱を

ほうれん草のごまあえ

水気は絞って汁気を吸う食材を使うとgood。ポリ袋をした手で絞る、すりごまやカツオ節などを合わせる

