



今月のテーマ

人のカラダと食の関係について(歯と食の関係)

普段の食事を栄養バランスの取れたものにするために、知っておきたいことはたくさんあります。

その前に知っておきたいことは私たちの「カラダ」についてです。カラダについて理解を深めることで、食べ物的重要性が改めて見えてきます。

—まずは歯を知ることから！—

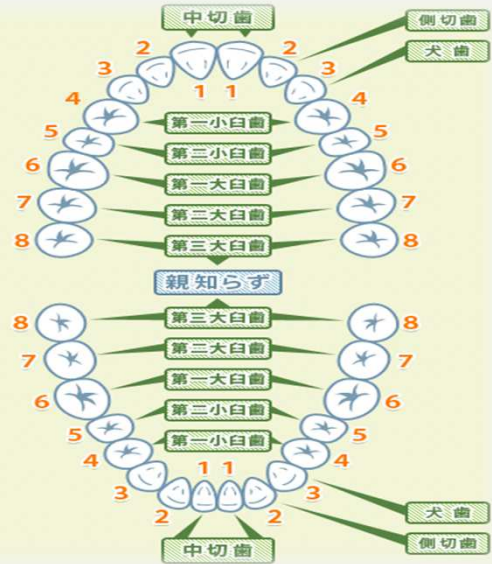
私たちの歯には、理想的な食事づくり、食事の摂り方のヒントが隠されています。

人間の歯は上下合わせて32本あり、その内訳は野菜や果物を噛み切る役割とされる「切歯」が8本、肉や魚を引き裂く役割の「犬歯」が4本、穀類をすりつぶす役割の「臼歯」の20本で構成されています。

これらの種類の比率が「臼歯」:「切歯」:「犬歯」=5:2:1となっているのです。そしてこの比率はそれぞれの歯の役割から、本来私たちが摂るべき食べ物の

比率とほぼイコールで結ばれます。すなわち、穀類:野菜や海草:肉や魚(乳製品や卵も含む)=5:2:1となります。私たちのカラダは、無駄なく機能的に作られており、太古の昔から培われてきた人間本来の機能から考えると、私たちが本来摂るべき食べ物はおのずと決まってくるのです。

私たちは歯の構造に合った比率で食事を摂る事で健康なカラダを手に入れやすくなります。食事選びの際はちょっと意識したいもんですね。



「おふくろさん」インタビュー

今月のおふくろさん紹介です。(当社を支える存在のパートさんたちを紹介します)第9弾は大阪府立柴島高校様の食堂にて活躍していただいている「岡本トシ子さん」です。

[インタビュー内容]

Q1.担当のお得意先様は？

A1.柴島高校様です

Q2.勤続何年目ですか？

A2.27年目です

Q3.得意料理は？

A3.昆布巻(中身はブリ)

Q4.仕事で楽しかったことは？

A4. 仲間に恵まれていること

Q5.現場から一言お願いします。

A5. 時折、年齢を感じるこのごろですが現場が近いので若い同僚の子たちに迷惑をかけないように努めます。



27期に及ぶ代の卒業生を見送っている岡本かあちゃん。卒業生みんなの思い出に残る「おかあちゃん」なんでしようね～。

スタッフの一言

シンショクの新業態、イベント出店事業「イタリアン食堂」が年明けの早々、なんと尼崎競艇場に出現しました。7日から9日までの3日間、レース開催日に来店させていただきました。

日替わりのパスタ、日替わりスープ、プロシュートのサンドイッチや定番のから揚げなどなど賑やかに楽しむことができました。

この春にお花見を企画しているお客様！お客様のお花見会場に「イタリアン食堂」を呼んでみませんか？

写真のような屋台を作りまして温かい料理を提供しますよ。ぜひ、下記までお問い合わせください。

072-871-3227

新大阪食品 山本

