

歯医者さんが

すすめる

食育

みんなで見直そう！

「食習慣」

しっかりがんで
おいしく食べよう！

あなたは「食育」という言葉をご存知ですか？

私たちの食生活は、インスタント食品や加工食品などが氾濫し、個食により好きなものだけ食べることが当たり前になり、そのうえ過食や拒食など、多くの問題が発生しています。「食育」は、そうした時代の風潮を見直し、「正しい食生活を身につけよう」という考え方です。



三重県



三重県歯科医師会

「食育」は生涯にわたって健全な身体と心をつちかい、
豊かな人間性を育む基礎となるべきものです。

子どもの「食生活」のどんなことが問題なの？

- ✕ 好きなものを、好きなときに食べる
- ✕ おやつ（間食）を食べる回数が多い
- ✕ 朝ごはんを食べない
- ✕ 一人で食事をする（孤食）あるいは、
家族がそれぞれ自分の好きなものを食べる（個食）ことが多い
- ✕ 家族そろって食事をすることが少ない



その他、夜型生活習慣で寝る前に間食をとる機会が増えたり、
運動不足からくる肥満傾向など身近なところに健康課題は多くあります。

「早ね、早おき、朝ごはん」の習慣など、生活リズムの整っている中学生は学力が高く、友達とのコミュニケーションがうまくとれている傾向にあることがわかりました。

四日市市教育委員会調査

「生涯おいしく楽しく食べる」ために、乳幼児期からの歯と口の健康づくりは大切です。

食育をすすめていくために必要なこと



食育

しっかりと食べられること

歯や口が健康でよくかんで飲み込めること

「食べる機能の育成」「むし歯の予防」「歯周病の予防」
「歯・口の外傷の予防」「味覚（五感）の発達」

歯医者さんがすすめる食育 その1

しっかりかんで、おいしく食べよう!

お茶やお水で食べ物を通し込まず、しっかりかんで唾液を出して食べるのが大切です。

よくかむことの8大効用【ひみこの歯がいーぜ】



肥満を防ぐ

よくかむと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

よくかんで、食べ物本来の味を学習しましょう。



言葉の発音がはっきり

よくかむことは、アゴの発育を促しきれいな歯並びを育成します。また、顔の筋肉を鍛え表情を豊かにします。



脳の発達

よくかむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防になります。



歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん出て、細菌感染を防ぐ働きをします。



がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素(ペルオキシダーゼ)には、発がん性物質の作用を消す働きがあるといわれています。



胃腸の働きを促進

食べ物が口の中にあるときに、すでに消化液(胃液、すい液)が出てきます。特に“おいしい”と感じているときは分泌が活発になります。



全力投球

ぐっと力を入れてかみしめたときに、全身の力もわいてきたり、集中力も増してきます。しっかりかんで、丈夫な歯をつくりましょう。

現代人のかむ回数が減った理由

- ① 加工食品をよく利用するようになった。
- ② 脂質を含む食品を多く食べるようになった。
- ③ かまなくてもいいようなやわらかい食べ物を好むようになった。
- ④ 食事の時間が短くなった。

などの要因が考えられます。



ファストフード

ど こ が ち が う の か な ？

和 食



562回	かむ回数	1019回
8分27秒	食事時間	13分28秒
約600kcal	エネルギー量	約600kcal



そしゃくで健康づくり育てようかむ力(少年写真新聞社)

「かみごたえ」アップのポイント!

かみごたえのある食材を選ぶ



調理法を工夫する ※単位はすべて10gあたりのかむ回数

<p>かみごたえは切り方でも変わります</p> <p>場合 きゅうりの</p>	<p>34.5回</p> <p>じゃばら切り</p>	<p>切り方を変えると</p> <p>▶▶▶</p> <p>25%アップ</p>	<p>45.4回</p> <p>乱切り</p>
<p>かみごたえは加熱でも変わります</p> <p>場合 大根の</p>	<p>12回</p> <p>じっくり煮込むと</p>	<p>野菜は加熱するほど柔らかくなります</p>	<p>14回</p> <p>さっと煮ると</p>
<p>かみごたえは水分量でも変わります</p> <p>場合 トンカツの</p>	<p>12.9回</p> <p>カツ丼</p>	<p>だしと玉子でとじる前</p> <p>▶▶▶</p>	<p>34.4回</p> <p>カツ</p>
<p>素材を組み合わせてかむ回数が増えます</p> <p>場合 焼きそばの</p>	<p>20回</p> <p>プレーン</p>	<p>具を入れると</p> <p>▶▶▶</p>	<p>30回</p> <p>肉・野菜入り</p>

みんなで食育に取り組もう!

地域みんなで食育実践の輪を地産地消運動とともに広げよう

かみごたえのある三重の郷土食

家庭は、食べる姿勢、箸の使い方などの基本的なマナーや食習慣について学ぶ場であり、学校・保育所等では、給食をとおして食に関する知識や情報を広げる場であると同時に、「個食」を避け子どもたちの楽しいコミュニケーションの場でもあります。三重県では、地域の自然や文化、産業等についての理解を深めるとともに、食へのおもいを育むために「地場産物」を使用することを進めています。

北勢 食文化圏

- たけのごはん
- こうなごの釘煮

伊賀 食文化圏

- あさりごはん
- あじの南蛮漬け
- あじの骨せんべい
- たご飯
- めはりずし
- 押し寿司

中南勢 食文化圏

- あさりごはん
- あじの南蛮漬け

伊勢志摩 食文化圏

- あじの骨せんべい
- たご飯
- きんこ
- あらめの混ぜごはん

東紀州 食文化圏

- めはりずし
- 押し寿司

主 食

- あさりごはん
- あらめの混ぜごはん
- たけのごはん
- たご飯
- めはりずし
- とり飯
- 押し寿司

主 菜

- あじの南蛮漬け
- いわしの生姜煮
- 落花生の煮豆
- 豚肉とトイモの炒めもの
- さんまの丸干し

副 菜

- ひじきの煮つけ
- こうなごのくぎ煮
- しいたけのわさび和え
- めかぶのとろろ
- たこと里芋の炊き合わせ
- のっぺ
- 干しだこ
- 伊勢たくあん
- はんぺん・ちくわ

間 食

- あじの骨せんべい
- きんこ(干し芋)

歯医者さんがすすめる食育 その2

おやつ(間食)は上手にとろう!

おやつの上質な与え方 (おやつ=スナック菓子ではありません。)

おやつは食事と同じ意味をもちます。小さな子どもは、消化能力もまだ未完成です。発育の著しい子どもにとっては、3回の食事だけではとりきれないエネルギー・水分・他の栄養を補うことが目的です。

時間を決めて与えましょう。

次の食事に影響しないよう、分量に注意しましょう。

水分補給はお茶や水がよいでしょう。

よくかんで食べなければならぬものを加えると、よくかむ習慣がつくでしょう。

むし歯や歯周病の予防は小さい頃から大切です。



おやつで摂取するカロリーの目安は200Kcal程度にしましょう。
一日の砂糖摂取量は大人でも10~30gが適量とされています。

おやつ の カロリー		557 Kcal	1袋	546 Kcal	1袋	462 Kcal	1箱
			ポテトチップス		ビスケット(バター)		アーモンドチョコレート
1本	157 Kcal		みたらし団子	1個	227 Kcal		ドーナツ(プレーン)
	138 Kcal		草もち	1個	315 Kcal		キャラメル
1個	222 Kcal		たい焼き	1個	337 Kcal		チーズケーキ(焼き)
150g	293 Kcal		バニラアイスクリーム	150g	109 Kcal		プレーンヨーグルト(加糖)
	160 Kcal		プリン	1カップ			チョコレートパフェ

糖類
含有量

スティックシュガー何本分？

1本=3g

STICK SUGAR

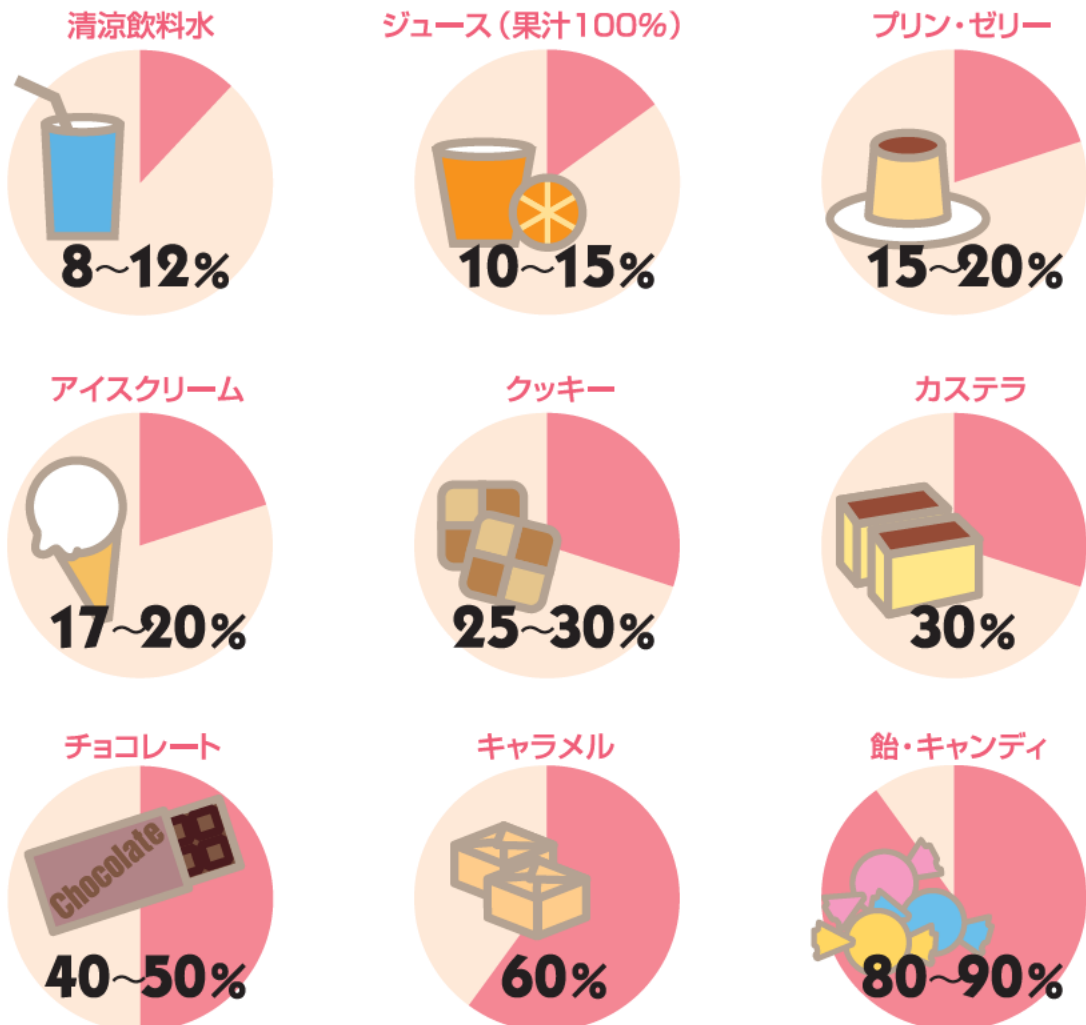


甘味料について

ショ糖(砂糖)、ブドウ糖、果糖、乳糖などは、口の中で酸を産生します。特にショ糖(砂糖)はむし歯に深い関係があります。

おやつの甘さくらべ

%=糖濃度



歯医者さんがすすめる食育 その3

むし歯や歯周病の予防は大切です!

ワンポイントアドバイス

● 離乳食のこと

手づかみ食べのすすめ

手づかみ食べを積極的にさせましょう。
こぼしてもよい環境を整えておきます。



手づかみ食べから食具の使用へ

1歳をすぎたら
スプーンやフォークを使って
食べる練習を始めましょう。



● お口のケアのこと

- 甘いものを食べた後は、かみごたえのあるものや植物繊維を多く含む野菜類などを与えましょう。
- 乳歯が生えてきたら、水でぬらしたガーゼや脱脂綿で拭いてあげましょう。
- 1歳になったら、歯ブラシを使うおけいこをさせましょう。
- 1歳半になったら、フッ化物塗布について歯医者さんに相談しましょう。
- 4歳～14歳まで、フッ化物洗口を継続して行うことが、むし歯予防に効果的です。

● めざそう8020 はちまるにいまる

20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。
つまり8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組みです。
8020を目標に、若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

<p>おいしく 食べる ために</p> <p>何本の歯が 必要?</p>	<p>0~5 歯</p> <p>バナナ</p> <p>うどん</p> <p>ナスの煮付け</p>	<p>6~17 歯</p> <p>れんこん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>せんべい</p> <p>かまぼこ</p> <p>おこわ</p> <p>豚肉(薄切り)</p>	<p>18~28 歯</p> <p>スルメイカ</p> <p>フランスパン</p> <p>酢ダコ</p> <p>硬焼きせんべい</p> <p>たくあん</p>
--	--	--	---

かかりつけ歯科医院で、年に2回は定期健診を受けましょう!



三重県歯科医師会
<http://www.dental-mie.or.jp>



県民の豊かな人生の実現に向けて
「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します
三重県 <http://www.pref.mie.jp>