

kenko Life Menu Text

けん こう

健康生活 メニュー テキスト

・働き盛りの世代・熟す世代編・



(社) 香川県歯科医師会・香川県

協力／(社) 香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・(社) 香川県歯科衛生士会

けん こう
健口生活
メニュー
テキスト

・ 働き盛りの世代・熟す世代編 ・

CONTENTS

はじめに	03
「 <small>けんこう</small> 健口生活」の目標 ー各世代の1.食生活の基本方針・2.栄養目標・3.歯科目標ー	04
働き盛りの世代・熟す世代の食生活 ー家族そろって健康に!ー	05
あなたは大丈夫? 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の診断基準	06
しっかり噛んで肥満予防	07
歯の健康	08
歯周病とは	09
歯周病と糖尿病	10
喫煙と歯周病	11
あなたは大丈夫? 歯周病チェックリスト	12
あなたを歯周病から守るために!	13
コラム	14
<small>けんこう</small> 健口生活メニューレシピ	16
●いりこ飯	17
●れんこんのはさみ揚げ	18
●まんばのドレッシング和え	19
●呉汁	20
●フルーツ・ハニーヨーグルト	21
●小煮干しとクルミの甘辛いり	22

● はじめに ●

健康な歯を維持するためのスローガン、「8020運動」をご存じでしょうか。この運動は、「80歳になっても20本の歯を保とう!」というもので、言い換えれば、「生涯自分の歯で食べよう!」とも言えます。

人が生きる上において、充実した日々を送るには「おいしい食事と楽しい会話」は欠かせません。2つに共通して必要なものは「身体と歯の健康」です。つまり、人のもつ「原始感覚」(視覚・味覚・聴覚・臭覚・触覚)のうち味覚と触覚は口の中にあります。食べ物を安全においしくいただくには、食べ物を選ぶ事は大切ですが、五感を使った食べ方も考えなければなりません。その為には、口腔内を健康な状態に保ち、もし不幸にして歯を失くされた方も、歯科治療を受け機能回復をし、よく噛んで食事を楽しんで下さい。

多くの歯を健康な状態で保つことは、生活の質の向上だけでなく、身体の健康に関わるとっても重要なことです。そして、子供の頃から規律ある生活を身に付け、その中でも特に、好き嫌いなく食べることや朝食を欠かさないなど食生活を意識した生活を送って下さい。

このテキストでは、世代別の 1.食生活の基本方針、 2.栄養目標、 3.歯科目標を掲げ、各項目の解説とこの内容に沿った基本メニューを紹介します。

ここで取り上げる基本メニューは、さぬきの味に世代の重点目標を盛り込んだ内容としました。

このテキストを利用して、日々の食卓で健口(けんこう)を作り、おいしい食事と楽しい会話で生涯を健康に過ごしていただく一助となれば幸いです。

最後に、このテキストを作成するにあたり、(社)香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・(社)香川県歯科衛生士会の方々には甚大なご協力を賜りました。「食」を通じた8020運動を展開するためには、関連団体の皆様との連携が何より大切です。

専門家の立場からの貴重なご意見により、このような立派なテキストが出来上がりましたこと、そして、各団体の地域推進活動にこのテキストの活用を快く受け入れて下さいましたことに、厚く御礼申し上げます。

平成20年12月

(社)香川県歯科医師会

会長 山下 喜世弘

「健口生活」の目標

— 各世代の1.食生活の基本方針・2.栄養目標・3.歯科目標 —

育つ世代 (0～5歳)

- 1.食べ物に興味をもち、楽しく食べよう
- 2.いろいろな食品をバランスよく食べよう
- 3.仕上げ磨きで、親子のふれあいを大切にする

学ぶ世代 (6～14歳)

- 1.さんさんさんまる3・3・30運動の実践
- 2.自分の健康を考えて食べましょう～朝食をしっかりと～
- 3.自分の口の中を観察しましょう

巣立つ世代 (15～24歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.1日の活力源、朝食をしっかりと食べましょう
- 3.食事はよく噛んで、歯やあごを丈夫にしましょう

働き盛りの 世代 (25～44歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.生活習慣病の予防を考えて食べましょう
- 3.歯周病の知識を身につけ、生活習慣を改善しましょう

熟す世代 (45～64歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.バランスのとれた食事を心がけましょう
- 3.徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けましょう

穏る世代 (65歳～)

- 1.さんさんさんまる3・3・30運動の実践
- 2.たんぱく質・エネルギー低栄養を予防しましょう
- 3.おいしく安全に食べましょう

働き盛りの世代・熟す世代の食生活 — 家族そろって健康に! —

1. バランスのとれた食事をこころがけよう

- 1日の活力源、朝ごはんをしっかり食べよう
- 1日3食、3つの器で、30品目を目標に「主食」「主菜」「副菜」をそろえて

2. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう

- 食事と運動で適正体重に
- 塩分や脂っこいものは控えめに



3. 野菜と果物は努めて食べよう

- 1日5皿【350g】の野菜料理を食べよう
- 1日1回は、果物を食べよう



4. 骨粗鬆症を予防しよう

- 食事にプラスして食べよう 牛乳・乳製品
- 瀬戸の小魚や大豆のよさを見直そう



5. 家族そろって食卓を囲もう

- 手作りの味を子供たちに伝えよう
- さぬきの食文化や地域・家庭の食文化を大切にしよう

今日も健康! さん さん さんまる 3・3・30 運動

<食事は3食しっかり食べよう>



<毎食3つの器、主食・主菜・副菜をそろえよう>



飯・パン
めんなどの
穀物

魚・肉・卵・
大豆製品などを
使った料理

野菜・芋
などを使った
料理

<1日に30食品食べよう>

食品の数え方

- お米のように何回も食べるものは1食品と数える。
- 市販のハンバーグなど調理済みの物は1食品と数える。
- 魚や肉などは種類が異なれば数える。
- 砂糖、マヨネーズ、ドレッシング、味噌以外の調味料は数えない。
- 酒類、清涼飲料水は数えない。

(かがわまんてがん食生活指針より改変)

あなたは大丈夫？

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の診断基準

1 内臓脂肪のチェック!

腹囲

- 男性 85cm以上
- 女性 90cm以上

腹囲の正しい測り方

へそまわりを測ります。腰の一番細いところではないので気をつけて!

2 下記①～③のうち、2つ以上当てはまるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。

1 高脂血症がある!

- 中性脂肪 150mg/dl以上
- HLDコレステロール 40mg/dl未満
のいずれか、又は両方

2 血圧が高め!

- 最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
- 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

3 血糖値が高め!

- 空腹時血糖 110mg/dl以上

ひとつひとつの症状が軽度でも、重複すると脳卒中や心筋梗塞の危険性が高くなります!

おへそ周りは
?センチ



何でもかんで食べられる者は、
何でもかんで食べられない者より腹囲が4.3cm小さい

「何でもかんで食べられる?」



(平成19年度 飯高寺市 国民健康調査より)



しっかり噛んで肥満予防

あなたは何回噛(か)んでいますか？

しっかり噛んで食べること(一口30回)は今すぐできる「肥満予防法」です

しっかり噛んで食べると…

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ、ドカ食いを防止します。

よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

肥満の解消・予防

実践のためのヒント

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり噛んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

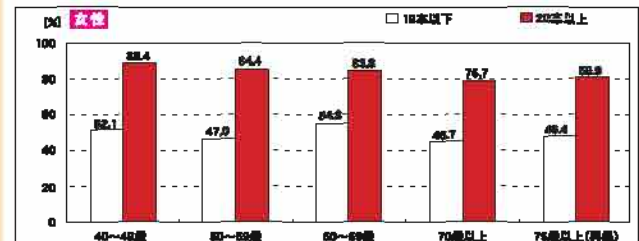
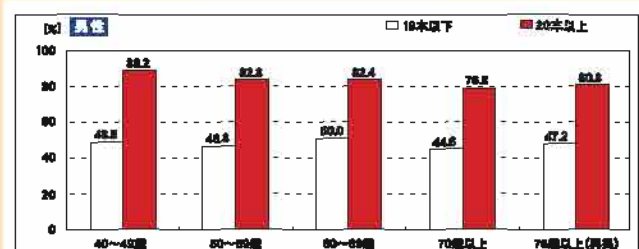
バランスの良い食事を、おいしく、しっかり噛むためには自分の歯を健康に保つことが重要です。

歯の数と食べられるものの関係



(財団法人8020推進財団ホームページより改変)

歯の本数区別「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合(40歳以上)



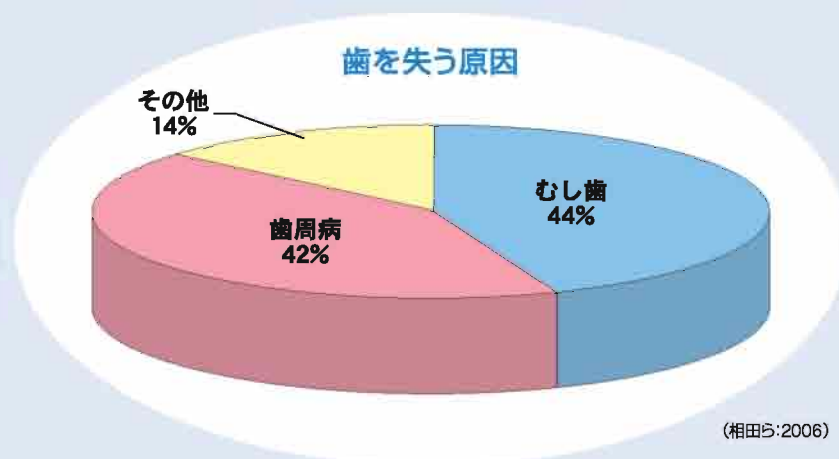
(平成16年国民健康・栄養調査より)

歯の健康

歯の健康とメタボリックシンドローム

- 国内外の疫学調査から、糖尿病（高血糖）や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事をするのが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。また近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病（高血糖）と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満（内臓脂肪の蓄積）、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は、「**バランスの取れた適切な食生活**」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「**歯の健康**」なのです。

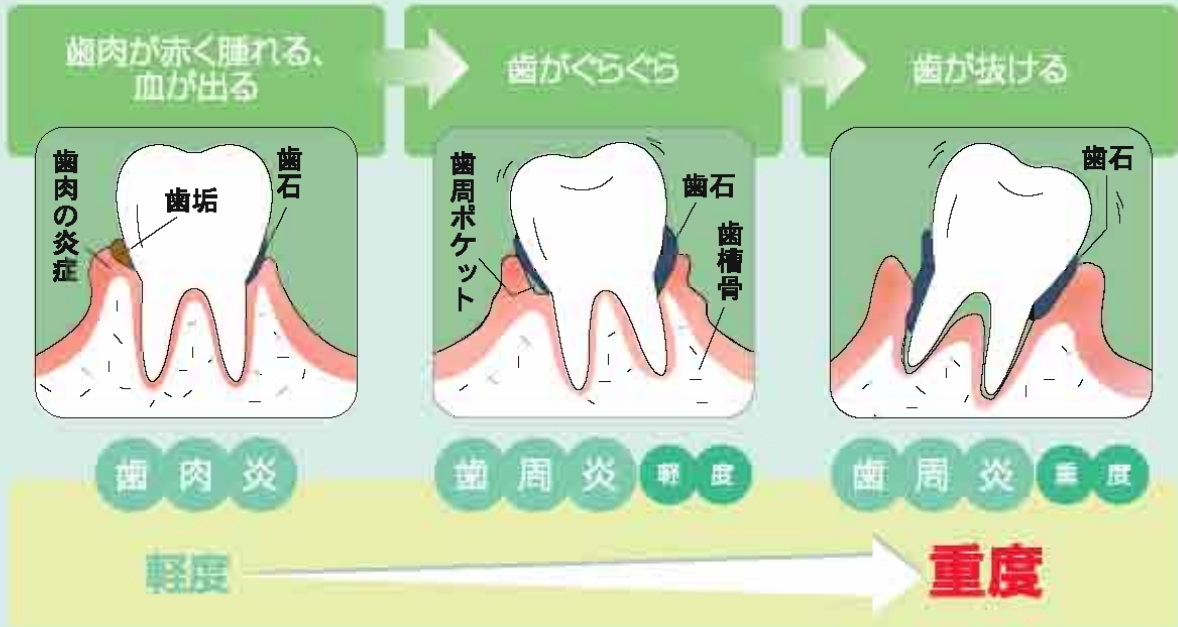
歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です



- 成人病のむし歯と歯周病は適切な手入れ（セルフケアとプロフェッショナルケア）で確実に予防ができます。
- 一生自分の歯でおいしく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう。

歯周病とは

歯周病は歯ぐきだけではなく
歯を支える骨(歯槽骨)にも関わる病気です



歯周病はこんな病気に関わっています



- 動脈硬化などの血管系の病気
- 心臓の病気
- 肺炎などの呼吸器疾患
- 早期低体重児出産
- 糖尿病 など



歯周病と糖尿病

歯周病と糖尿病

- 1 歯周病の人は糖尿病の罹患率が高い
- 2 歯周病が進行している人ほど血糖コントロールが良くない
- 3 糖尿病の人は歯周病の罹患率が高い
- 4 糖尿病の人は歯周病がより重症化しやすい
- 5 糖尿病の罹患期間が長い人ほど歯周病の罹患率が高い
- 6 血糖コントロールが良くない人は歯周病がより重症化しやすい
- 7 糖尿病の人が歯周病をしっかり治療するとHbA1cが改善する

血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多くなり、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

喫煙と歯周病

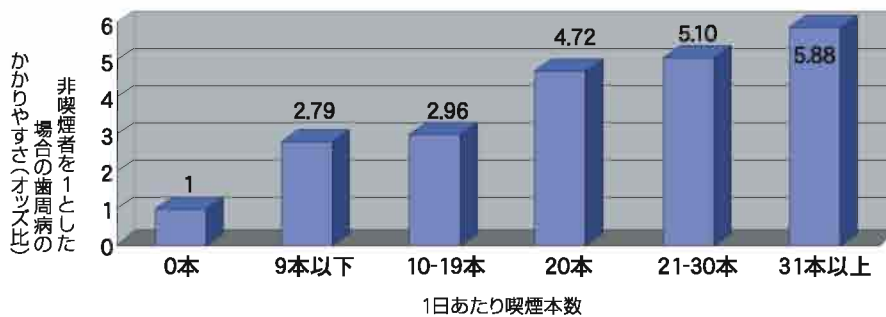
喫煙と歯周病

喫煙が、がん・心疾患・脳血管疾患・高血圧などの生活習慣病と深く関連していることは、良く知られていることです。

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病にかかりやすくなっていくことがわかっています。(下図では、1日に31本以上たばこを吸う人は吸わない人の5.88倍も歯周病にかかりやすいことを示しています。)

あなたと周りの方の健康と 健康な歯・歯ぐきを守るためにも禁煙に取り組みましょう

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係

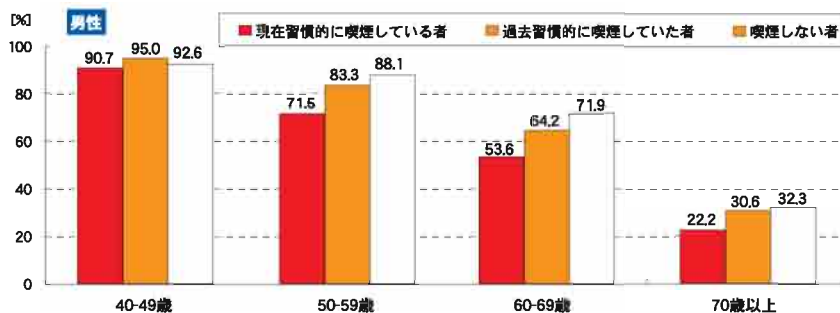


(NHANES III: Tomaer & Asma 2000)

参考

厚生労働省が実施した平成16年国民健康・栄養調査においても、40歳以上の男性で、現在習慣的に喫煙している人は喫煙しない人に比べ、歯の本数が20本以上の人の割合が低いという結果が出ています。

喫煙習慣別、歯の本数が20歯以上の者の割合(40歳以上)



(平成16年 国民健康・栄養調査より)

あなたは大丈夫？

歯周病チェックリスト

	チェック項目	✓	点数
1	朝起きたとき口の中がねばねばする		1
2	口臭があるとされたことがある		1
3	食事のあと、歯の間にもものはさまる		2
4	歯肉から出血することがある		3
5	歯肉がはれることがある		4
6	ぐらつく歯がある		5
7	あまり歯磨きをしない		1
8	タバコをよく吸う		1
9	歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1
10	ストレスを感じる人が多い		1
11	糖尿病にかかっている		1
12	骨密度が低いと言われたことがある		1

✓のついた項目の点数を合計する

歯周病チェックリスト合計点数の評価

0点
青信号

今は歯周病の心配はありません。しかし、油断は禁物。歯周病のごく初期には自覚症状がありません。歯磨きを欠かさず、定期的に歯科でチェックを受けましょう。

1~4点
青~黄色信号

歯周病にかかっているか、かかりやすい要因を持っています。歯みがきと定期的な歯科健診を忘れずに。

5~9点
黄色信号

歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診してください。歯みがきもしっかりと行いましょう。

10点以上
赤信号

歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、毎食後ていねいに歯をみがいて下さい。

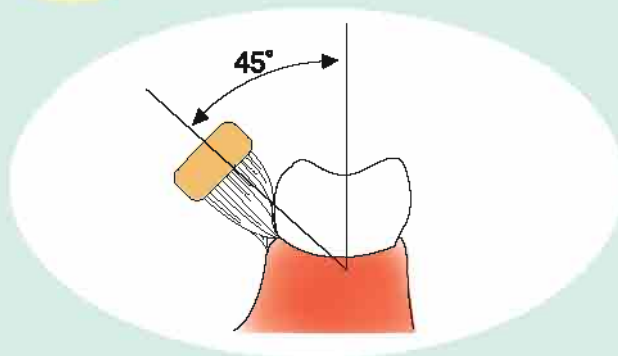
あなたを歯周病から守るために!

ブラッシング

ステップ

1

歯と歯肉との境目にブラシの毛先を当てる



- 歯と歯ぐきとの境目に歯ブラシの毛先を当て、毛先が歯の側面に対して**45°くらいの角度**になるようにする。
- 毛先が歯肉にあたった感触を確認する。こうすれば、歯と歯肉との境目に歯ブラシの毛先がきちんとあたっているかどうかわかる。
- 毛の側面と歯とが密着するようにする。こうすれば、歯ブラシがふらつかないし、歯と歯の間にも入り込んでプラークが良く取れる。

ブラッシング

ステップ

2

歯ブラシは小刻みに横に動かす



- 歯ブラシの柄の端の方を持ち、手首だけを使って**小刻みに横に振動させる**ようにして動かす。
- 1本の歯を中心にしてみがく。1カ所で20回くらい動かしてみがく。
- 1本がみがけたら次の歯に移動するようにしながら、1本1本ていねいにみがく。

セルフケアとプロフェッショナルケア

セルフケアとプロフェッショナルケアは「車の両輪」



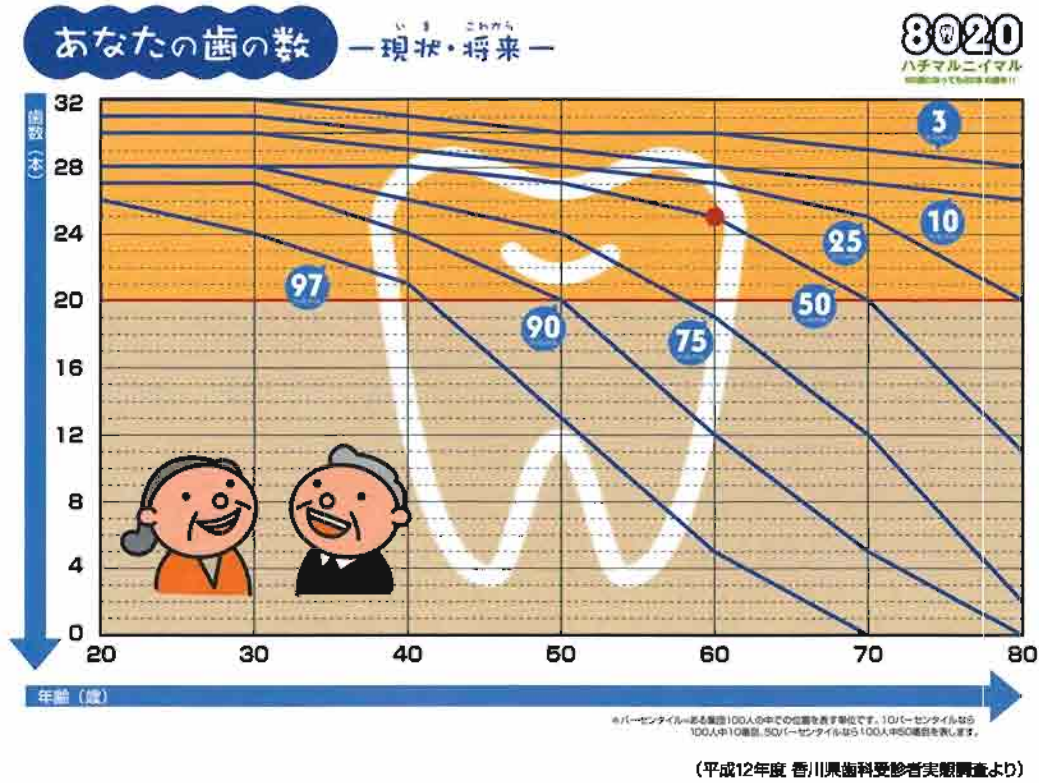
(財団法人8020推進財団「よく噛んでおいしく食べて元気な生活」より)

- 8020を達成するためには、自分自身で行う「セルフケア」と歯科医師や歯科衛生士といった専門家が行う「プロフェッショナルケア」が有効。
- 日常生活で歯みがきや食生活などに気をつけ、定期的に歯科医院に通院して、チェックとクリーニングをもらいセルフケアの指導を受けることが大事。
- セルフケアとプロフェッショナルケアは「車の両輪」。どちらが欠けても歯の健康を保つことが難しくなる。

ハチマル・ニイマル

あなたは8020を達成できますか？

(8020運動…「80歳になっても20本の歯を保とう!」という運動です)



このグラフのみかた

このグラフは横軸が年齢、縦軸が現在歯数となっています。対象者の年齢と歯の数が交わる点に印をつけて下さい。たとえば60歳で歯の数が25本の方なら、交点は50パーセンタイルの曲線とほぼ重なるはず。つまり、同じ60歳の年齢の人たち100人の中では、歯の残っている数が多い方から数えて、ちょうど50番目(真ん中)位であることがわかります。同時に、このままのペースで歯を失っていくと80歳には歯の数が11本位になってしまう可能性が高いことを曲線は示しています。

※パーセンタイル=ある集団100人の中での位置を表す単位です。10パーセンタイルなら100人中10番目、50パーセンタイルなら100人中50番目を表します。

し そう こつ 歯槽骨を丈夫にしよう

歯槽骨も全身の骨の一部です。
歯を丈夫にすることが歯周病の予防にもつながります。

歯を丈夫にするには、適切な栄養素の摂取、適度な運動および日光を浴びることが大切です。



カルシウム

乳製品
小松菜
海藻類

丈夫な骨や歯を形成する主成分。不足すると骨からカルシウムが溶け出すので、十分な摂取が必要です。

ビタミンD

鮭
いくら
うなぎ

骨を形成するカルシウムの吸収に不可欠な栄養素。骨量の減少を抑え、骨の形成にも関わります。ビタミンDは適度な日光浴により体内でつくられますが、食物からも摂取できます。

大豆イソフラボン

みそ
みそ
納豆

大豆からの抽出成分イソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨の密度を保ちます。

健口生活メニュー レシピ



いりこ飯



れんこんのはさみ揚げ



まんばのドレッシング和え



こじる
呉汁



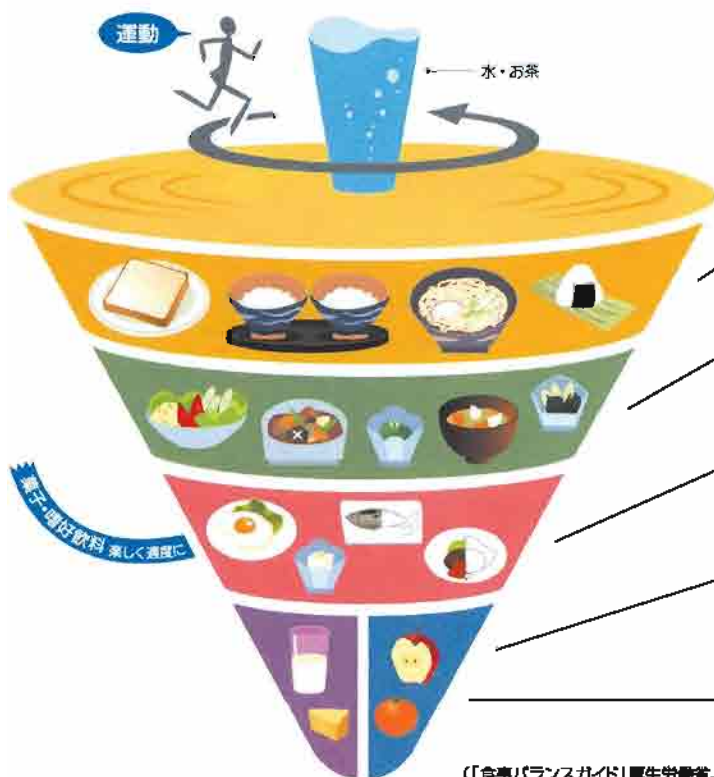
フルーツ・ハニーヨーグルト



小煮干しとクルミの甘辛いり



食事バランスガイド



1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

(「食事バランスガイド」厚生労働省、農林水産省)

※「つ(SV)」とは料理の数を表します。



いりこ飯

食事バランスガイド
主食1.5つ(SV)分



	4人分	1人分
米	1.5合(220g)	55g
煮干し(中羽)	15g	4g
油揚げ	20g	5g
人参	30g	8g
ごぼう	40g	10g
里芋	80g	20g
生椎茸	2枚	1/2枚
みつば	12g	3g
A	醤油	大1 $\frac{1}{3}$
	酒	小2



- ①米は洗って、300ccの水に漬けておく。
- ②煮干しは頭と腹わたを除いて15g用意し、二つ折りにする。油揚げと人参は短冊切り。ごぼうはさがきにして水にさらしアク抜きをする。里芋は皮を取り、1cm角に切る。生椎茸は軸を除き、細切りにする。

③①の米に具を加え、Aで調味して炊飯する。

④蒸らし終えてから器に盛り、刻んだみつばを散らす。



②頭と腹わたを除いているところ



②の材料を切りそろえたところ

MEMO

- いりこ飯は、いりここと根菜などを炊き込んだ香川県の郷土料理です。
- いりこは歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDが豊富です。いりこをだし汁として利用する以外にも食べる工夫をしましょう。
- 他の具からはビタミン類や食物繊維を摂取することができます。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
いりこ飯	258	8.1	2.5	112.1	1.3



れんこんのはさみ揚げ

食事バランスガイド
主菜 1.5つ(SV)分

副菜 1つ(SV)分



	4人分	1人分	
れんこん	16枚(200g)	4枚(50g)	
鶏挽肉	120g	30g	
A	生姜	5g	少々
	卵黄	1個	少々
B	砂糖	小1	小1/4
	醤油	小1	小1/4
	小麦粉	大1	小1弱
B	卵白	1/2個分	少々
	酒	小2	小1/2
	水	大1	小1弱
	片栗粉	適量	適量
ししとう	8本	2本	
さつまい	120g	30g	
揚げ油	適量	適量	
レモン	1/2個	1切れ	



①れんこんは皮をむき、約3mm厚さに切り、酢水に漬け、水気を拭いておく。

②挽肉にAを混ぜておく。

③れんこんに小麦粉をまぶし②をぬってもう1枚で軽くおさえる。

④Bで衣を作り、中温でゆっくり揚げる。

⑤ししとうは切り目を入れて素揚げにする。さつまいは皮をつけたまま、銀杏切りにして素揚げにする。

⑥れんこんのはさみ揚げを2つに切り、器に盛りつける。くし形に切ったレモンを添える。



②れんこんにはさみ材料



③れんこんに小麦粉をふる



④中温でゆっくり揚げる



MEMO

●歯ごたえがあるれんこんや皮つきのさつまいもをよく噛んで食べると脳を活性化させ、顎を動かす筋肉を鍛えます。また、よく噛んで食べると、早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎを防ぐこともできます。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
れんこんのはさみ揚げ	260	9.6	11.4	44.6	0.4



まんばのドレッシング和え

食事バランスガイド
副菜 1つ(SV)分



	4人分	1人分	
まんば	200g	50g	
根切もやし	80g	20g	
コースハム	20g	5g	
A	酢	大1	小1弱
	濃口醤油	大1	小1弱
	砂糖	大1	小1弱
	ごま油	小1/2	少々
いり胡麻	小1	少々	



①まんばは茹でて、水にさらしてアクを抜く。
固く絞って1cm幅のざく切りにし再び絞る。
もやしはさっと茹でておく。

②コースハムは細長く切っておく。

③①にAのドレッシングを小さじ1ふりかけて混ぜ、絞っておく。残りのドレッシングで和え、器に盛る。上からすった胡麻をふる。



①、②の材料を切りそろえたところ

MEMO

- まんばはタカナの一種でカルシウム、ビタミンA、ビタミンCに富む冬野菜です。
- 胡麻はカルシウムやビタミン類が豊富です。常備してこまめに摂りましょう。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
まんばのドレッシング和え	51	3.0	2.0	59.0	0.8



呉汁

食事バランスガイド
副菜 0.5つ(SV)分 主菜 0.5つ(SV)分



	4人分	1人分
人参	40g	10g
玉葱	80g	20g
ベーコン	30g	8g
昆布かつおだし汁	1½カップ	75cc
豆乳	1½カップ	75cc
中辛みそ	50g	13g
柚子の皮	少々	少々



①人参、玉葱はあらい千切りにする。ベーコンは5mm幅位に切る。

②だし汁を火にかけ人参を煮る。少し柔らかくなってから玉葱、ベーコンを加えて煮る。

③味噌を溶き入れ、豆乳を加えてさっと加熱する。ぐらぐら煮立てないようにする。

④お椀に盛り、柚子の皮の千切りを散らす。



①の材料を切りそろえたところ

MEMO

- 呉汁は日本各地で昔から伝わる味噌汁です。豆乳を使って簡単に作ってみましょう。
- 大豆からできている味噌、豆乳は植物性のタンパク質、ビタミンB、カルシウム、大豆イソフラボンなどが豊富です。
- 大豆イソフラボンはカルシウムと同じく、歯槽骨の骨密度が低下するのを防ぎ、歯周病のリスクを減らす効果が期待できます。
- 豆乳の代わりに牛乳を使っても美味しく食べられます。

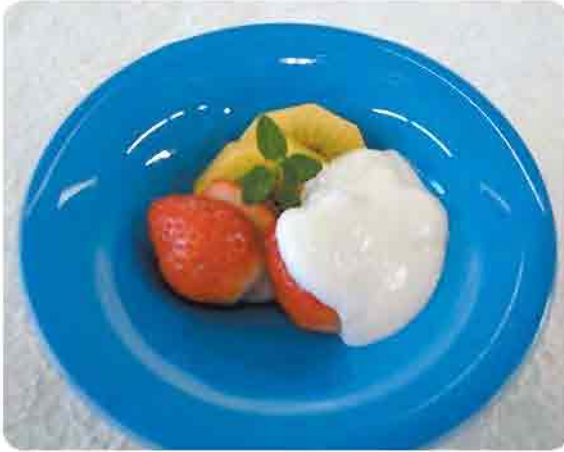
1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
呉汁	107	5.5	4.9	31.9	1.0



デザート フルーツ・ハニーヨーグルト

食事バランスガイド
牛乳・乳製品 0.5つ(SV)分
果物 0.5つ(SV)分



	4人分	1人分
キウイフルーツ	2個	1/2個
苺	8粒	2粒
ヨーグルト	160g	40g
はちみつ	小2(14g)	4g
ミント	少々	少々



- ①ヨーグルトは水切りをしておく。はちみつを加えて混ぜる。
- ②フルーツは皮などを除き、食べやすく切る。
- ③器にフルーツを入れ①をかけてミントを飾る。



①ヨーグルトの水切り

MEMO

- いちごやキウイフルーツに含まれるビタミンCは歯ぐきの血管を丈夫にします。
- 牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高いのが特徴です。
- 牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる方もヨーグルトなら大丈夫、安心して食べられます。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
フルーツ・ハニーヨーグルト	57	1.9	1.3	60.6	0.0



小煮干しとクルミの甘辛いり



つくりやすい分量 (およそ10人分)

小煮干し	30g	
クルミ	45g	
A	砂糖	小2
	濃口醤油	小1弱



③火を止め調味料をからめる



- ①小煮干しはフライパンでから煎りする。
- ②クルミは1cm位に碎いて、から煎りする。
- ③①と②をあわせて火を止め、Aをからめる。

MEMO

- 頭ごと食べられる小煮干しを使って常備菜を作りましょう。
- クルミの代わりにカシューナッツ、アーモンドなどを使ってもおいしいです。
- ナッツ類は質の良い植物性タンパク質や脂質、ビタミンBやビタミンEが多く含まれています。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
小煮干しとクルミの甘辛いり	43	2.6	3.3	70.0	0.2



参考文献

- 保健指導における学習教材集(確定版) 厚生労働省保健局 2007
- 社団法人 日本歯科医師会「歯周病と糖尿病」

歯科保健食育推進事業 「健口生活メニューテキスト 働き盛りの世代・熟す世代編」 テキスト作成委員会メンバー

(敬称略)

三野 安意子	(社)香川県栄養士会会長
安部 直美	(社)香川県栄養士会
池本 和子	香川県食生活改善推進連絡協議会会長
大塚 滝子	香川県食生活改善推進連絡協議会副会長
田中 玲子	(社)香川県歯科衛生士会副会長
武部 裕光	(社)香川県歯科医師会副会長
為國 真理	(社)香川県歯科医師会理事
佐々木 浩司	(社)香川県歯科医師会

けんこう

健口生活メニューテキスト 働き盛りの世代・熟す世代編

● 平成20年12月 発行

(社)香川県歯科医師会

会長 山下 喜世弘

〒760-0020 香川県高松市錦町2-8-38
TEL.087-851-4965 FAX.087-822-4948
<http://www.kashi.or.jp>

香川県健康福祉部健康福祉総務課

〒760-8570 香川県高松市番町4-1-10
TEL.087-832-3273 FAX.087-806-0209
E-mail kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp

