

kenko Life Menu Text

けん こう
健康生活
メニュー
テキスト

・ 育 つ 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

• 育 つ 世 代 編 •

CONTENTS

はじめに	03
<small>けんこう</small> 「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—	04
育つ世代の食生活 —正しい食生活を家庭から—	05
妊婦のための栄養バランス	06
コラム よい歯の赤ちゃんをめざして	07
「食べること」の基礎をつくる乳児期に子どもたちの食を育みましょう! <small>はぐく</small> —ひと口ひと口を大切に食べさせて—	08
食べる機能の発達の目安と注意点	09
おやつとむし歯	10
おやつ選びの参考に	11
朝食・昼食・夕食は決まった時間に	12
コラム 悪い「くせ」	13
妊産婦のお口の清掃アドバイス	14
乳幼児のお口の清掃アドバイス	15
家族と子どもの1日の食事量の目安	16
<small>けんこう</small> 健口生活メニューおやつレシピ	17
●ピーマンのライスお焼き	18
●さつまいものお汁粉	19
●ミルクゼリー・フルーツソース	20
●野菜のパンケーキ	21
歯科保健食育推進事業テキスト作成委員会メンバー	22

● はじめに ●

歯と口の健康は、すべてのライフステージにおいて非常に重要です。よく噛んでおいしく食事することは健康な生活の基本となります。平成17年に「食育基本法」が制定され、香川県歯科医師会では食と健康について各世代ごとに「健口生活メニューテキスト」を作成してきました。今年度は育つ世代(0～5歳)編を作成しました。また、胎児についても妊婦からの食と生活として触れさせていただきました。

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、規則正しい生活、十分な休養・睡眠が大切です。しかしながら現代の子供は、その基本的な生活習慣が大きく乱れてきています。そのため、子供の保護者や子供自身の食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立が重要です。

このテキストでは「手作りおやつで食に興味をもたせましょう!」というタイトルで親子で一緒に買い物や料理ができる内容となっております。これらを通して家族全員で美味しく楽しい会話のある食事ができ、健康で明るい家庭となるような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御協力を賜り誠にありがとうございました。専門家の立場からの貴重な御意見により、このような有意義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くださいましたことに、重ねて厚くお礼申し上げます。

平成22年12月
(社)香川県歯科医師会
会長 豊嶋 健治

「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)

- さんさんさんまる
- 1.3・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~)

- さんさんさんまる
- 1.3・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

育つ世代の食生活 — 正しい生活習慣を家庭から —

1. 親と子の心を結ぶ乳幼児期の栄養

- 食事は愛情プラスで、ふれあいを大切に
- 離乳食は味覚形成の第一歩 手作りの心を大切に

2. 子どもの食事に気配りを

- 主食・副菜・主菜を彩りよく組み合わせる
- 育てよう 朝ごはん大好き、野菜大好き讃岐っ子
- 素材の持ち味を生かして薄味に



3. おやつも大切 4番目の食事

- 食事とおやつは時間を決めて
- おやつも小さな食事 牛乳・乳製品を上手に取り入れよう

4. おいしく楽しく食べて心もからだも元気な子ども

- しっかり遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠ろう
- 身近な食べ物に興味を持ち楽しく食べよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」身につけてほしい大切な習慣



いただきます



ごちそうさま



妊婦のための栄養バランス



「主食」を中心にエネルギーをしっかりと

食事バランスに気を配り、エネルギー不足にならないよう体重の変化も確認しましょう。



不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

妊娠初期の人は神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、緑黄色野菜を積極的に食べ、葉酸などを摂りましょう。

葉酸が多く含まれる食品

野菜

ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、かぼちゃ

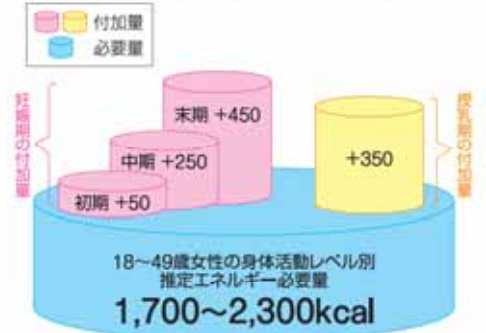
豆類

納豆、あずき(乾燥)

果物

いちご、マンゴー、オレンジ

■妊婦・授乳婦のエネルギー必要量
=妊娠・授乳していない女性+付加量



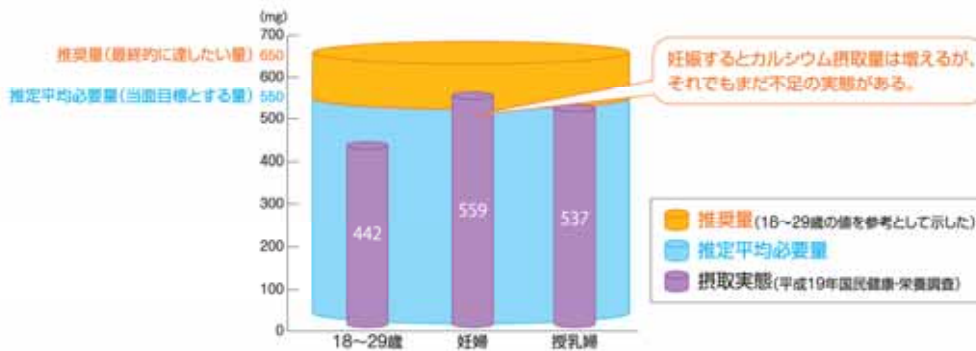
からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉・魚・卵・大豆製品をバランスよく摂り、貧血を予防しましょう。



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせることでカルシウムを十分に

■妊娠前からきちんと目安量を摂取していれば、妊婦・授乳婦のカルシウム付加量は「ゼロ」!



▶たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう



妊産婦の歯・口の健康づくり

タバコが胎児・乳児に与える影響

妊婦中や授乳中の喫煙・受動喫煙および飲酒は、胎児や乳児の発育や母乳の分泌に影響します。特に妊婦がタバコを吸うと、そのたびに胎児はピクンと一瞬呼吸が止まり窒息状態になります。そのため、死産、早産、自然流産、奇形児や低体重児出産の可能性が高くなります。喫煙に関しては、周囲の人にも協力を求めましょう。

妊婦の喫煙と低体重児



乳歯の発生

乳歯の歯の芽は妊娠7週頃からできはじめます。石灰化(歯の芽が硬くなる)は、妊娠4ヶ月頃から。

永久歯の発生

永久歯の歯の芽は妊娠3ヶ月頃からでき始めます。6才臼歯の石灰化は出生時頃から。

母乳の薦め

出生時から永久歯の石灰化が始まります。お母さんの栄養たっぷりのおっぱいが健康な永久歯を作ります。

乳児期の歯・口の健康づくり ～8020は0歳から～

乳児期のお口のケア

歯が生えていない時期の注意点

- むし歯予防は、赤ちゃんの歯が生える前から始まっています。
- 口移して食べさせない。
- 大人が口に入れたお箸やスプーンで赤ちゃんに食べさせない。口の中のむし歯菌を移すと、赤ちゃんがむし歯になるリスクが高くなります。



「食べること」の基礎をつくる乳幼児期に

子どもたちの食を育みましょう！ はぐく — ひと口ひと口を大切に食べさせて —

よく噛んで食べさせましょう！

噛む動作を子どもに見せましょう。

ここを
チェック！

よく噛んで食べているかな？

(対象年齢：1歳～5歳程度)

- きちんとお口を閉じて食べていない。
- お口を開けさせると、舌のまん中に食べ物が残っている。
- お口をモグモグしないで飲み込んでいる。
- 舌を奥歯にもっていけない。



《食べ物の固さや、大きさにも配慮しましょう》

- ◆ 食べ物が固すぎても、噛めない子には丸呑みの原因に。
- ◆ 柔らかすぎても舌でつぶしてしまい上手に噛めません。
- ◆ 大人が食材を小さく切ったつもりでも子どもが噛むには大きすぎる場合もあります。

食べ物に興味を持たせましょう！

子どもと一緒に買い物や料理をしましょう。



▶現代は「軟食の時代」

外食や、加工食品の摂取が増えた現代は「軟食の時代」ともいわれています。

子ども達の好きな食べものは、ほとんど軟らかいものばかり。

好きなものを並べると「お・か・あ・さん・は・や・す・め」。おかあさん、休んでなんかいられません。



焼きそば



サンドイッチ



オムライス



スパゲッティ



ハンバーグ



カレーライス











目玉焼き



アイスクリーム

食べる機能の発達を目安と注意点

大まかな時期	2歳～3歳児	3歳～5歳児	5歳～6歳児
大まかな目安	自分で食べる	ちゃんと食べる	正しく食べる
お口の機能の発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> ● モグモグごっくん出来る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口を閉じてモグモグ出来る。 ● グチャグチャ音を立てない。 ● 左右均等に食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ちゃんと時間内で食べる。
マナーの目安	 <p>いただきます ごちそうさまでしたの 挨拶ができる。</p>  <p>スプーンやお箸を 持って食べられる。</p>	 <p>お茶碗を持って食べられる。</p>  <p>口に食べ物を詰め込まない。</p>  <p>好き嫌いなく残さず食べる。</p>	 <p>姿勢を良くして食べる。</p>  <p>お箸をきちんと使うことができる。</p>  <p>味わって食べることができる。</p>

おやつとむし歯

むし歯はなぜできるの？

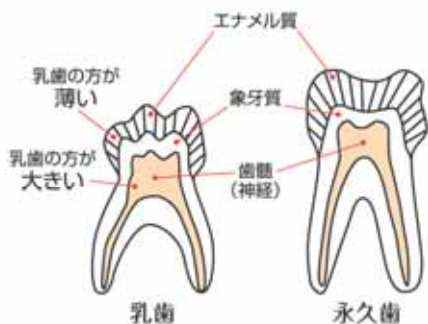


4つの条件が重なるとむし歯になると言われています。



▶ 乳歯は永久歯よりむし歯になりやすい

乳歯のエナメル質は薄くて弱く、むし歯になりやすい！



乳歯は20本、永久歯は28(32)本



むし歯のなりはじめは歯の表面が白くにごります。砂糖が多いのでむし歯になり始めました。



1年後、歯に穴があいてしまいました。砂糖を減らすよう勧めましたが、この子はできませんでした。

おやつ選びの参考に

▶ おやつも食事の一部です

幼児は、3度の食事だけでは必要な栄養素をみたくすることができません。このため、幼児のおやつは、食事の一部と考えることが必要です。ただし、おやつは次の食事のさまたげにならないように与え、だいたい1日の摂取カロリーの10%~20%が適当です。

歯によいおやつ

口の中に停滞しないで、さっさと通り過ぎる食べ物

- ・ヨーグルト(無糖)
- ・ゼリー
- ・寒天



飲み物

- ・お茶
- ・水



口の中を酸性にしない食べ物

- ・ナッツ
- ・チーズ
- ・季節の野菜
- ・キシリトールガム



よく噛むおやつ

- ・煮ぼし
- ・スルメ
- ・おやつこんぶ
- ・サラダ
- ・フレッシュフルーツ



歯によくないおやつ

粘着性のある食べ物

- ・ヌガー
- ・キャラメル



飲み物

- ・ジュース
 - ・スポーツドリンク
 - ・乳酸飲料
 - ・炭酸飲料
- ※これらをダラダラ飲むとむし歯になりやすい



味を長く楽しむ食べ物

- ・棒つきキャンディー
- ・チューブ入りアイス
- ・キャンディー



口の中を酸性にする食べ物

- ・砂糖入りガム
- ・チョコレート



口の中に停滞しやすい食べ物

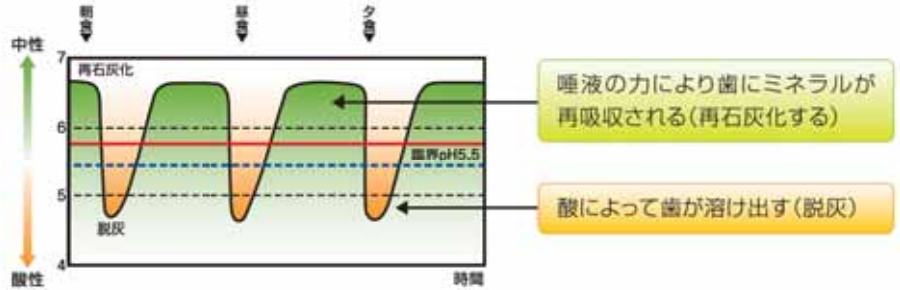
- ・アメ
- ・クッキー
- ・スナック菓子



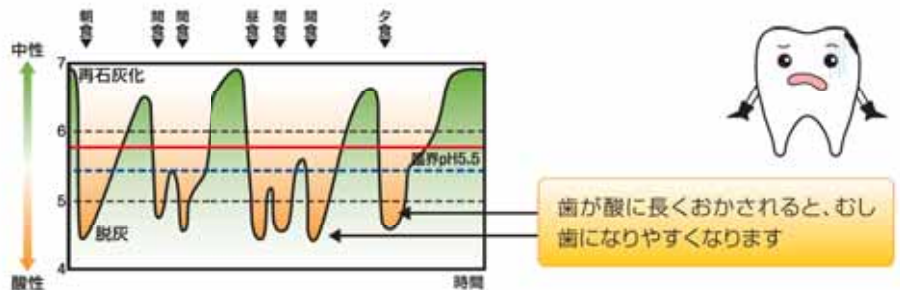
朝食・昼食・夕食は決まった時間に

★規則正しい食事をするとうし歯になりにくい

— 乳歯が溶け出す pH (5.8~6.2) 以下
 - - - 永久歯が溶け出す pH (5.5) 以下



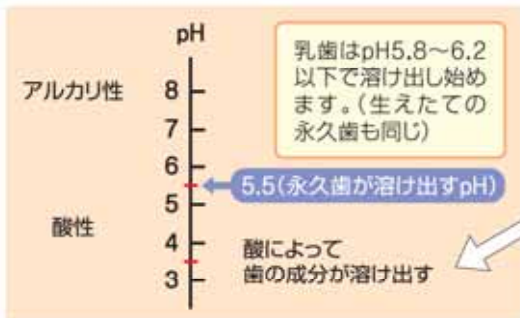
★ダラダラと間食をとっているとむし歯になりやすい



▶清涼飲料水(スポーツドリンク・乳酸飲料・炭酸飲料など)の誤った飲み方はむし歯の原因となります。

★酸が歯を溶かします

市販の飲料水のpHは…



スポーツドリンク：pH3.3前後
 炭酸飲料：pH3前後
 乳酸飲料：pH3前後



スポーツドリンク・乳酸飲料・炭酸飲料の与え方に注意しましょう。

- ・子どもは水分が必要ですが、水がわりに飲ませない
- ・哺乳ビンで飲ませない
- ・寝る前や寝ながら飲ませない



悪い「くせ」

歯並びを悪くする原因として、幼児期の悪い「くせ」が深く関わっている場合があります。
その「くせ」の種類には以下のようなものがあります。

- ①指しゃぶり ②ツメかみ ③口唇(上下)の異常な癖(舐め、吸引)
④玩具・ハンカチ・机・衣服・エンピツ等の噛み癖 ⑤舌の癖



「くせ」についての注意事項

これらの習慣の程度が問題で、3歳を過ぎても長期継続している場合はあごの成長に悪影響を及ぼしたり歯列不正、口唇を閉じにくくするなどの原因になることがあります。

この「くせ」を適切な時期にやめさせることが健康な子どもを育てることにつながります。

子どもの生活リズムを整えることが基本です

大人からの押しつけという形ではなく、子どものエネルギーを十分発揮させ、手や口を使わせる機会を増やすことも大切でしょう。

心のケアが大切

- ・十分な愛情や安心感が大切です。
- ・人との関係や遊びに自信を持たせましょう。
- ・自分から「やめたい」という気持ちを持たせましょう。
- ・みんなの協力も必要です。(幼稚園・保育所・地域の連携が必要です。)
- ・両親の意見の対立はないか? 過保護ではないか? 逆に淋くさせていないか?
このようなことが原因である場合もあります。

“悪い「くせ」”と“噛み合わせ”は適切な時期に、適切な指導と治療が必要になります。
何か心配なことがあったら早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう!

妊産婦のお口の清掃アドバイス

妊娠中はむし歯や歯周疾患になりやすくなります。つわりや吐き気、生活リズムの乱れ、ホルモンのバランスの変化、食事・間食回数の増加、ビタミン新陳代謝障害などお口の中の衛生状態が悪化しがちです。歯科医院で健診を受けましょう。

▶つわりの時や歯磨きが難しい場合

歯ブラシと歯磨き剤



- 歯ブラシはヘッドが小さく、柔らかめの歯ブラシ(子供用でも可)をおすすめします。
- 無香料でフッ素入り歯磨き剤を少しつけて磨いてください。
- 最初は歯磨き剤をつけずに歯ブラシだけでみがき、その後少しつけて磨き直しをします。

- 歯間ブラシ、デンタルフロスも使ってみてください。
- のどの奥を刺激しないように、前かがみになって
- 無理せず、体調の良いときに何回かに分けて磨きましょう。

前かがみで
前にかき出すように磨きます



▶歯磨きができない場合



- 食後はお茶や抗菌剤などが入っているデンタルリンスでこまめなうがいをしましょう。
- 食後にキシリトールガムをよくかんで唾液を出し、ムシ菌の増殖を抑えてください。
- 食事や間食では、歯にくっつきやすいものや甘いものなどを控えましょう。

乳幼児のお口の清掃アドバイス

▶小さい時は歯磨きが大嫌い?

毎日いやがる子どもの歯を磨くことは大変なことです。

逃げる子どもの歯を「きれいにしたい」一心で、怖い顔や強い力で磨いてはいませんか?

この時期は歯みがきを習慣づけにすることが大切です。

嫌がる時は、スキンシップのつもりで、こどもの機嫌のよいときに磨きます。短時間で楽しく、やさしく、軽い力で磨いてあげてください。

仕上げ磨きのポイント

- 歯ブラシを歯の面に垂直にあてて力を入れずにやさしく、小刻みに



- 上唇小帯というヒモを抑えて
(指やガーゼなどでカバー)

- 歯ブラシはペンを持つように



▶子どもが歯磨き大好きになるように



- 歯固めのつもりで、家族と一緒に早くから歯ブラシを持たせて
- 親子の素敵なふれあいになるように7~8歳になるまで続けて
- うがいができるようになったら、フッ素入り歯磨き剤を

- 毛先が痛んでもいい、歯ブラシを持たせて
仕上げ用は毛先の整ったものを
- 水遊びの感覚で、うがいの練習をしてください。



家族と子どもの1日の食事量の目安

家族(成人)の1日の食事量の目安



子どもの1日の食事量の目安



▶子どもの1日の食事量

◆主食、副食、主菜はそれぞれ1/2弱程度。

◆果物は1/2程度。

- ・まだ十分に咀嚼ができないので繊維質のかたい葉物や肉類などは控えて。薄味で。
- ・主菜として乳製品を使うこともできる。

※牛乳は離乳の進行(完了)状況に応じて個別対応。牛乳を与えるのは1歳以降が望ましい。

成人の料理の組合せ例はおおよそ2,200kcal。

エネルギー及び主要な栄養素の試算から、子ども(1歳)の食事量を検討すると主食、副食、主菜をそれぞれ1/2弱、果物を1/2程度の割合が1日の目安となる量と考えられる。

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省、平成19年3月)

健口生活メニュー おやつレシピ

～ 手作りおやつで食に興味を持たせましょう! ～

● おやつメニュー ●



ピーマンのライスお焼き



さつまいものお汁粉



ミルクゼリー・フルーツソース



野菜のパンケーキ



1～2歳児

1日1～2回

時間を決めて、総エネルギー(900～1000kcal)の10～20%程度(90～200kcal)にする。

3～5歳児

1日1回

時間を決めて、総エネルギー(1250～1300kcal)の10～20%程度(125～260kcal)にする。

おすすめの食材… 穀類・野菜類・芋類・果物類・牛乳・乳製品など

▶ おやつの上手な与え方

☆年齢に応じて、噛みごたえのあるものを与えましょう。

☆単品よりも、組み合わせて与えましょう。(例:ビスケットと牛乳、焼き芋とヨーグルトドリンクなど)

☆1日1～2回 時間と量を決めて。

☆甘味の多い菓子類はさける。

☆おかあさんの手作りを積極的に。



ピーマンのライスお焼き



	4枚分	
ごはん	200g	
ピーマン	40g	
赤パプリカ	20g	
スライスチーズ	2枚	
ちりめんじゃこ	15g	
かつおぶし	4g	
A	卵	1個
	醤油	小さじ1
ごま油	適量	



①ピーマンは5mm角に切り、茹でる。赤パプリカやチーズも5mm角に切っておく。

②ごはん①と残りの材料を全部混ぜ合わせてAを加える。

③フライパンにごま油をひき、②の1/4量を丸く伸ばして両面とも色よく焼く。



材料



②材料を混ぜ合わせる



③丸く伸ばして色よく焼く

MEMO

- ピーマン以外にかぶの葉、小松菜、ほうれん草、ニラなどでも作ってみましょう。
- ホットプレートを使うと便利です。

1枚分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg
ピーマンのライスお焼き	155	7.1	4.7	80



さつま芋のお汁粉



		4人分
A	さつま芋	80g
	牛乳	200ml
	練乳	20g
	生クリーム	20ml
	白玉粉	40g



①さつま芋の皮をむき、蒸す。(電子レンジでも可)

②①とAをミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する。

③白玉粉に水を加えて捏ね、団子を8個作る。

④熱湯で③を茹でて水にとり、ざるに打ち上げる。

⑤器に団子を2個ずつ入れ②を注ぐ。



材料



④茹でた団子を水にとる

MEMO

- さつま芋は電子レンジで加熱するよりも蒸し器で蒸した方が甘味が強くなります。
- 団子は熱湯に入れて茹で、浮いてきたら1分～2分加熱してから水にとります。

■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
さつま芋のお汁粉	137	3.1	4.8	84



ミルクゼリー・フルーツソース



	5個分
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
牛乳	300ml
スキムミルク	大さじ2
砂糖	20g
バニラエッセンス	少々
冷凍ブルーベリー	60g
砂糖	10g



- ①粉ゼラチンを水にふり入れ、しとらせる。
- ②牛乳を温めてスキムミルクと砂糖を溶かしバニラエッセンスを加える。
- ③水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。

- ④耐熱容器にブルーベリーを入れ砂糖をまぶす。
電子レンジで約2分加熱する。かき混ぜて、フルーツソースを作る。足りないようであればさらに30秒加熱する。



材料



②火をとめてからバニラエッセンスを加える



④電子レンジでフルーツソースを作る

MEMO

- フルーツソースは果物本来の味を味わえるよう砂糖を控えています。
- いちごやキーウィなど色とりどりの果物で作ってみましょう。
- プレーンヨーグルトに混ぜても美味しく食べられます。

■1個分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg
ミルクゼリー・フルーツソース	75	3.0	2.4	71

6枚分 野菜のパンケーキ

参考
健口生活メニューコンクール
平成17年 健口育成部門 最優秀賞



6枚分	
金時人参	60g
さつまいも	60g
牛乳	150ml
卵	M1個
ホットケーキミックス	150g
油	適量
バター	適量



①人参とさつまいもは小さく切って、電子レンジで2分30秒加熱する。

②ミキサーに①と牛乳を入れ攪拌する。次に卵を加え混ぜておく。

③ボールに移し、ホットケーキミックスを加えさっくり混ぜる。

④フライパンに油をひいて、パンケーキを6枚焼く。

⑤バターをぬって、皿に盛る。



材料



②ホットケーキミックスをさっくり混ぜる



④周りが乾いてきたら裏返す

MEMO

- 金時人参やさつまいも以外にかぼちゃ、ほうれん草、小松菜、コーンなどで作ってみましょう。
- バターの代わりに蜂蜜をぬってもよいでしょう。
- ホットプレートを使うと便利です。

1枚分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg
野菜のパンケーキ	166	3.8	6.0	65

歯科保健食育推進事業
「健口生活メニューテキスト 育つ世代編」
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
山地シゲ子	香川県食生活改善推進連絡協議会
木戸みどり	(社)香川県歯科衛生士会会長
池田 真己	(社)香川県歯科衛生士会
阿部 直樹	(社)香川県歯科医師会副会長
藤本 幸重	(社)香川県歯科医師会専務理事
岡田 寿朗	(社)香川県歯科医師会常務理事
木田 一秀	(社)香川県歯科医師会理事
漆川 卓	(社)香川県歯科医師会理事
桑村 肇	(社)香川県歯科医師会
浜田 浩志	(社)香川県歯科医師会
油谷 一裕	(社)香川県歯科医師会

参考文献

- 山口県・(社)山口県歯科医師会「歯科健康講座ガイドブック」
- (社)静岡県歯科医師会
ホームページ「早分かり保育所(園)・幼稚園マニュアル No.2 むし歯とおやつ編」

けんこう
健口生活メニューテキスト 育つ世代編

● 平成23年1月 発行

(社)香川県歯科医師会

会長 豊嶋 健治

〒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.087-832-3261 FAX.087-806-0209
E-mail kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp

