

食育と



子どもの健康

～食べ方から始める子どもの食育～



食べ方から始めよう子どもの食育支援

発育に合わせた食べ方を育みましょう

食は命の源です。私たちは食べ物を口から摂り込み十分に咀嚼することによって、身体の栄養と、味わいやくつろぎなどの心の栄養を得ます。このような食べ方を子どもの成長・発達に合わせて育みましょう。

→ P3・4

五感をつかった食べ方を育てましょう

味覚・視覚・聴覚・触覚・嗅覚の

五感を通して一緒に
楽しい雰囲気の中で食べることで、
食べ物のおいしさが一層増します。

口の健康を守りながら、
五感で味わう食べ方を
育てましょう。

→ P5

おいしく安全な食べ方を学びましょう

おいしく食べる、安全に食べる、よく噛んで食べる。いろいろな食べ物を
おいしく安心して食べるためによく噛む食べ方と一緒に学びましょう。

→ P6

バランスよく食事を摂りましょう

子どもを育てる家庭の食事では、
栄養のバランスや量を考え、
多くの種類の食品を食べるよう
に心がけることが大切です。

→ P7・8

子どもの時期から覚えたい食の知識

→ P9~12

歯とお口の健康と食生活

→ P13・14

食育とは

平成17年に食育基本法が施行され、「食育」をキーワードとした健全な食生活を実践するための国民運動が推進されています。

子どもには德育よりも知育よりも体育よりも食育が先。体育、德育の根本も食育にあります。「食」を通した人間教育が必要です。

食育推進宣言（歯科関係者の「食育推進宣言」より抜粋）

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会は平成19年6月に食育推進宣言を行いました。



発育に合わせた食べ方を育みましょう

発育に合わせて楽しい食事をしましょう

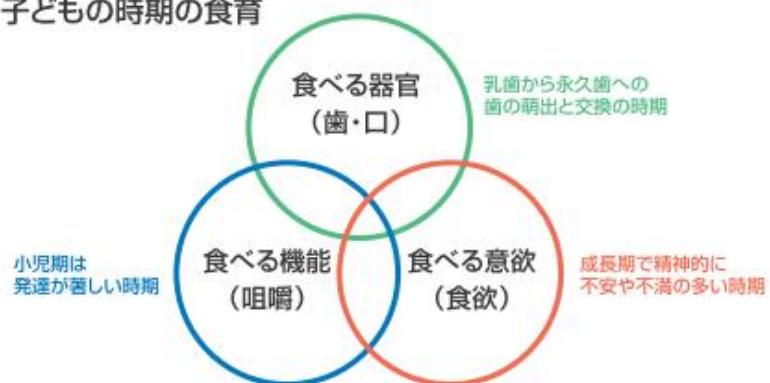
- 離乳期・介助食べる時期にも「おいしいね」と声かけをしながら
おいしさを共有しましょう
- 乳歯の生え方に応じて食材・調理方法を工夫しましょう
- 乳歯が生え揃ったら、噛みごたえのある食品で
咀嚼力を育てましょう
- 乳歯が生え変わる期間は咀嚼の効率が落ちるので、
食べ物や食事時間に配慮しましょう



家族一緒に食事で食べ方のマナーを学びましょう

- 1歳を過ぎて上下前歯が生えたら、一口量を学びましょう
- スプーンは唇でとらえて、上唇の動きで口の中へ振り込みましょう
- お箸やスプーンなどを持たない手は食器が動かないように支える手として
使いましょう
- お箸を使うときには食器(お茶碗)を持って、身体の正面で食べましょう
- 飲み込んで口の中が空になってから、次の食べ物を振り込みましょう

子どもの時期の食育



幼児



(乳歯列期)

小学校・低学年



みんなで食べる児童と口の中
初めて生え変わった下の前歯

食べることから
健康な生活を支援する
発育に応じた「食べ方」

中学・高校生



(永久歯列期)

小学校・高学年



給食を楽しむ小学生と口の中

五感をつかった食べ方を育てましょう

五感を刺激する「食べ方」を育みましょう

- 彩り豊かな盛り付けで食卓
 - 歯ごたえ・舌ざわりのおいしさ
 - おいしい香りで食欲倍増
 - 嚙んでつぶしておいしいさアップ
 - サクサク、カリカリおいしい音



おいしく安全な食べ方を学びましょう

よく噛んで味わう食べ方で
窒息などの危険を防止しましょう

- よく噛むとだ液が多く出て食べ物の味が広がり味覚が感じられやすくなります
 - 異物発見もよく噛むことで可能になります
 - よく噛んで、丸のみしないことが窒息予防の第一歩です

食べるとき、口を上手に動かせる姿勢

上体をやや前に倒し気味の姿勢で、肘や膝の関節がほぼ直角になって、足底がしっかりと床に接した姿勢です。

このような姿勢のとき、しっかりと噛むことができます。体の大きさに合った高さの机と椅子が理想的です。



コップから上手に飲む

飲む量を調節してこぼさずに飲むポイントは、顔を上に向けていよいよにして、コップを傾け、上唇を湿しながら飲むことです。



食品による窒息事故

窒息しやすい食品を食べる場合には、十分に咀嚼して食べ物を細かくするとともに狭い咽頭を通りやすいようにだ液と一緒に混ぜることが重要です。



バランスよく食事を摂りましょう

ごはんなどの穀類をしっかりと

- 最近の食生活は、ごはんなどの炭水化物が減る一方で、肉類などの脂質の摂取量が増えつつあります
- 脂質の摂りすぎは生活習慣病の予防のためにも気をつけなければなりません。そのためにも主食としての穀類を毎食きちんと摂ることが必要です。その結果、健康で好ましい生活習慣が形成されます
- お米は穀類の中でも日本の風土・気候に合っていて、自給可能な作物であり、日本人にはお米の食生活が適しています

■年代別の栄養バランスの変化（農林水産省「食糧需給表」より）

日本ではごはん中心の食生活を営んできました。戦後になると欧米の食文化の影響により、副菜が増え、肉などの脂質を摂る機会が増え、理想的な栄養のバランスが取れていきました。ところが近年は食生活の中で惣菜や、冷凍食品などの調理・加工食品の摂取や外食の割合が増え、脂質を摂りすぎてしまっています。



子どもの頃から薄味に慣れておきましょう

- 子どもの頃の食生活が将来の味覚に影響します
- 甘いものの摂りすぎは肥満のもと、塩分の摂りすぎは高血圧のもとです
- ファストフードや外食は濃い味付けが多いので、家庭でできるだけ薄味のものを食べさせるようにしましょう
- 薄味の食品をしっかりと噛んで食べることで、食べ物本来の味を楽しむことができます。子どもの頃からしっかりと噛んで食べることを覚えましょう

子どもの頃からたくさん種類のものを食べましょう

- 子どもの頃から、野菜や果物をと、食べ物の好みを偏らせないようにすることで、カルシウム、ビタミンやミネラル、食物繊維を積極的に摂るように心がけましょう
- 子どもの成長にはバランスの取れた食生活が不可欠です
- 楽しく食べることで、心が落ち着き生活の質（QOL）が向上します
- カルシウムは身体づくりに欠かせない要素ですが、日本人はカルシウムが不足しがちなので、しっかりと摂りましょう



- | | | |
|--------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| カルシウムが豊富に入っている食物 | 食物繊維が豊富に入っている食物 | ビタミン・ミネラルが豊富に入っている食物 |
| ・チーズ・牛乳
・ヨーグルト
・ワカメ・エビなど | ・さつまいも
・かぼちゃなど | ・みかん・いちご
・卵・だいこん
・ピーマン・玉ねぎなど |



子どもの時期から覚えたい 食の知識①

ゆっくりとよく噛んで食べる習慣

2020を実現するためには、子どもの頃からの「よく噛んで食べる習慣」が大切です。ゆっくりとよく噛むことによって、アゴや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。また、食事量が少なくてでも満足感が得られ、生活習慣病の中でも肥満や糖尿病の予防が可能となります。

噛む 8大効用

- 肥満を防ぐ
- 味覚の発達を促す
- 発音をはっきりさせる
- 脳の働きを活発にする
- 歯の病気を防ぎ
口臭を少なくする
- がんを防ぐ
- 胃腸の働きを促進する
- 全身の体力向上と
ストレス解消

生活習慣病は大人だけの問題ではない

～子どもの早食いは肥満のもと～

子どもの食生活で、「食べ方」が早食いや瞬時に丸のみするような食べ方は、小児肥満の原因となります。大人になってから生活習慣病につながることにもなります。

子どもの頃からしっかり噛んでゆっくり食べる習慣を身につけましょう。

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ごとにしっかり噛んで食べられたら○印を付けます。少しずつ○を増やす努力するのもよい方法です。

バランスのよい食事を、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。

*食事をよく噛んで適量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン2006」(日本肥満学会)の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。



引用: (財)2020推進財団ホームページ

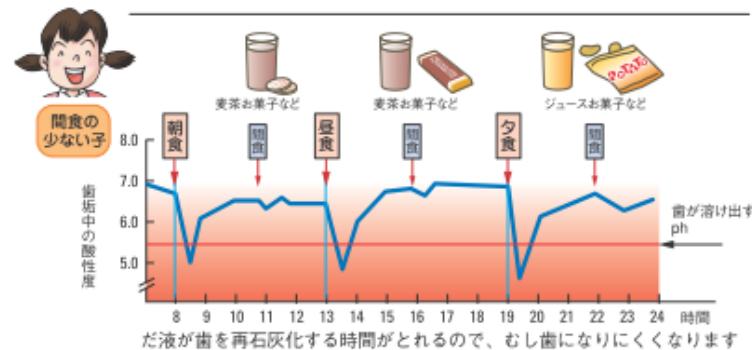
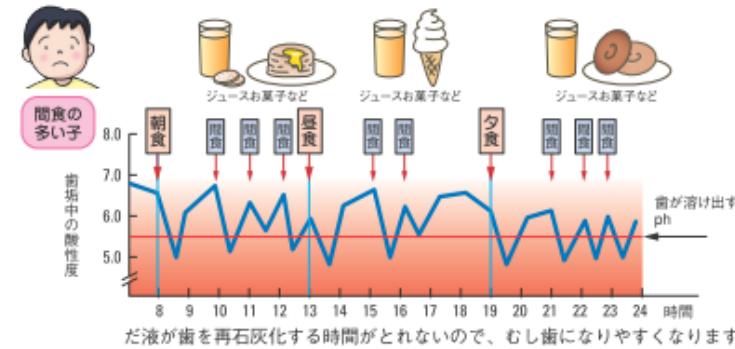
子どもの時期から覚えたい 食の知識②

むし歯も生活習慣病

歯に付着したむし歯菌は糖分を分解して酸をつくり、この酸が歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します(脱灰)。

ただ、一旦溶け出した歯のミネラル成分も、歯の表面の酸がだ液などによって洗い流されると、徐々にだ液中のカルシウムなどが再び取り込まれて元に戻ります(再石灰化)。食後に十分時間がとれていれば、だ液の修復力が働きますが、いつも口の中に食べ物がある状態では溶け出すミネラル成分の方が多くなり、歯はだんだん溶けて穴があいてむし歯になってしまいます。そしてこのだ液の修復力を活用するためには、よく噛むことによってだ液の分泌を高めることが重要です。

規則正しい食生活でむし歯を予防しよう



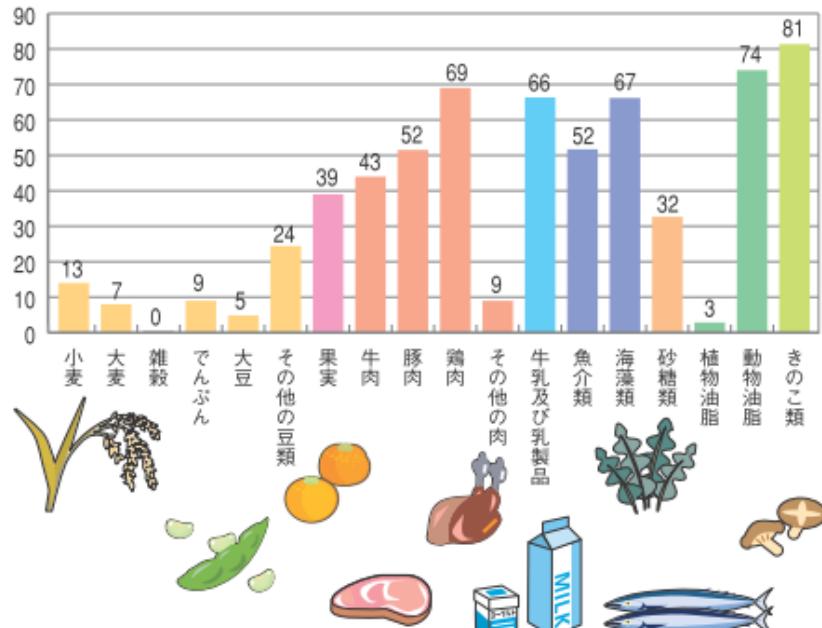
子どもの時期から覚えたい食の知識③

食糧の自給率などを知ることで 安全な食品選びをしましょう

- 近年、日本の食の安全に対して不信感がもたれています
- 背景には「日本の食糧自給率は39%」という食糧輸入大国ならではの、どこで作られたかがわかりにくい食品が食卓に並ぶという不信感があります
- どういったものが自給できているのかを確認し、できるだけ「地産地消」を心がけるなど食品を選ぶ際に役立つ知識を身に付け、安全な食品選びをしていきましょう

■主な食品と食糧自給率

農林水産省「品目別自給率の推移」(平成18年度)より



地域の食に関わる伝統行事を学びましょう 子どもの成長と食べることにかかわる行事

食は文化であり、日本の各地には子どもの健やかな成長を願って、いろいろな歯・口や食にまつわる行事があります。代表的な2つをここで紹介しますが、これ以外にも多くの行事があります。同じ名前の行事であっても、内容や時期が地域によって違っていることもあります。みなさんも、ぜひ地域での行事を探して、食文化と子どもの成長について考えてみてください。

お食い初め

本来は、餅、栗、大豆、干柿など硬いものを食べて歯を丈夫にし、長寿を願う行事で、正月・6月などに行うところが多いようです。古くは、紀貫之の「土佐日記」にも書かれています。

ここでは、生後100日から半年頃に行われるお食い初めの行事を「歯固め」として取り上げました。生まれてから100日目を佐渡ではハガタメといい、お食い初めの祝いをします。お食い初めの祝いをし、赤ちゃんに新しい膳、椀、箸などを新調するのは全国的な風習であります。

この祝いの膳に歯が丈夫になるようにと小石をのせ、この石を歯固めと呼ぶのも、全国にわたっています。また、雨だれの落ちるところの石を歯固めに用いると決めているところもあり、小皿に小さな丸石を3つ盛って膳につけ「石のおかず」といっているところもあります。

これらはいずれも赤ちゃんの成長を祝うものです。「お乳から少しづつ離乳食へ」と食べるものが変わる頃にはこの歯固めの行事は終わり、赤ちゃんには歯が生え始めてきます。



いつしょうもち

満1歳のお誕生日をお祝いするお餅で、1歳まで無事に成長したことをお祝いすると同時に、これからも健やかに育つことを祈る伝統的行事です。

全国的には、立ったり餅、誕生餅、一升餅、一生餅などと呼ばれます。人の一生とお米の一升とを掛銘にしているようです。一升で大きな丸餅ひとつにするのが一般的ですが、地域や家庭によっては、紅白の丸餅を使うこともあります。また、お餅を背負わせたり、お餅の上に立たせたり、お祝いの仕方は各地で様々にあるようですが、「丸く、角が無く一生を過ごせますように」の

意味を込めて丸餅を作るところが多いようです。

福島県では背負餅と言われ、一升の丸餅を子供の背中に背負わせます。普通、風呂敷でお餅を包みますが、今は小さなリュックサックに入れて背負わせることもあるようです。1歳の子どもですから、お餅を背負って歩くことは少なく、背負ってハイハイするのが普通です。



歯とお口の健康と食生活

健康な食生活は健康な歯とお口から

- 食のバランスが崩れると、消化・吸収・代謝のリズムが崩れ、子どもの健康状態に影響を与えます
- 健康状態が悪化すると、歯や歯を支える歯ぐきにも影響を与え、歯が正しく生え変わらない・歯周病になりやすくなるなどのデメリットが生じます
- 乳幼児・学童期の歯の健康は将来大人になった時の身体の健康に大きく作用する可能性があります
- 食べ物をしっかりと噛むことで食べ物の本来の味を楽しむことができ、バランスのよい栄養摂取や肥満予防になるため、生活習慣病の予防にもなります
- 健康な食生活を送るために歯を大切にしましょう

6歳臼歯はむし歯になりやすい

むし歯になりやすいわけ

- ① 乳歯のいちばん奥に生えてくるため気づきにくい
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるため、歯みがきにくく
- ③ 語る面がデコボコしているので食べかすがたまりやすくなる



6歳臼歯の1本みがき

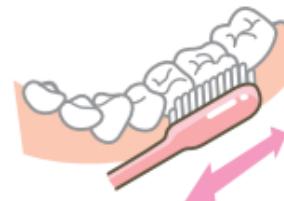


正しいブラッシングをしよう

歯並びやお口の大きさに合わせて歯ブラシを選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。



毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる



小ささみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

電動歯ブラシのポイント

●ポイント1 電動歯ブラシの場合、毛先が動くので、力を入れずに軽く当てるだけでみがくことができます。

●ポイント2 電動歯ブラシは、寝たきりの人や手が不自由な人のために開発された経緯があり、面倒な練習なしに誰でも使えます。



知っておきたいフッ素の利用

歯はむし歯菌の出す酸で、ミネラル分が溶け出した状態(脱灰)と、液中のミネラル分が脱灰部分に沈着して元通りにする状態(再石灰化)を繰り返しています。フッ素は口の中にイオンとして微量存在することで、脱灰を抑え再石灰化を促進する作用があります。

フッ素は、低濃度のフッ化物を日常的に家庭で応用すると高い効果をもたらします。また、フッ化物は歯が生えてきた直後から応用すると効果は高くなりますので、乳歯に対しては生後6ヵ月から3歳半頃まで使うといいとん効果があります。

フッ素を利用する場合には、フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素入り歯磨剤の使用などがあります。



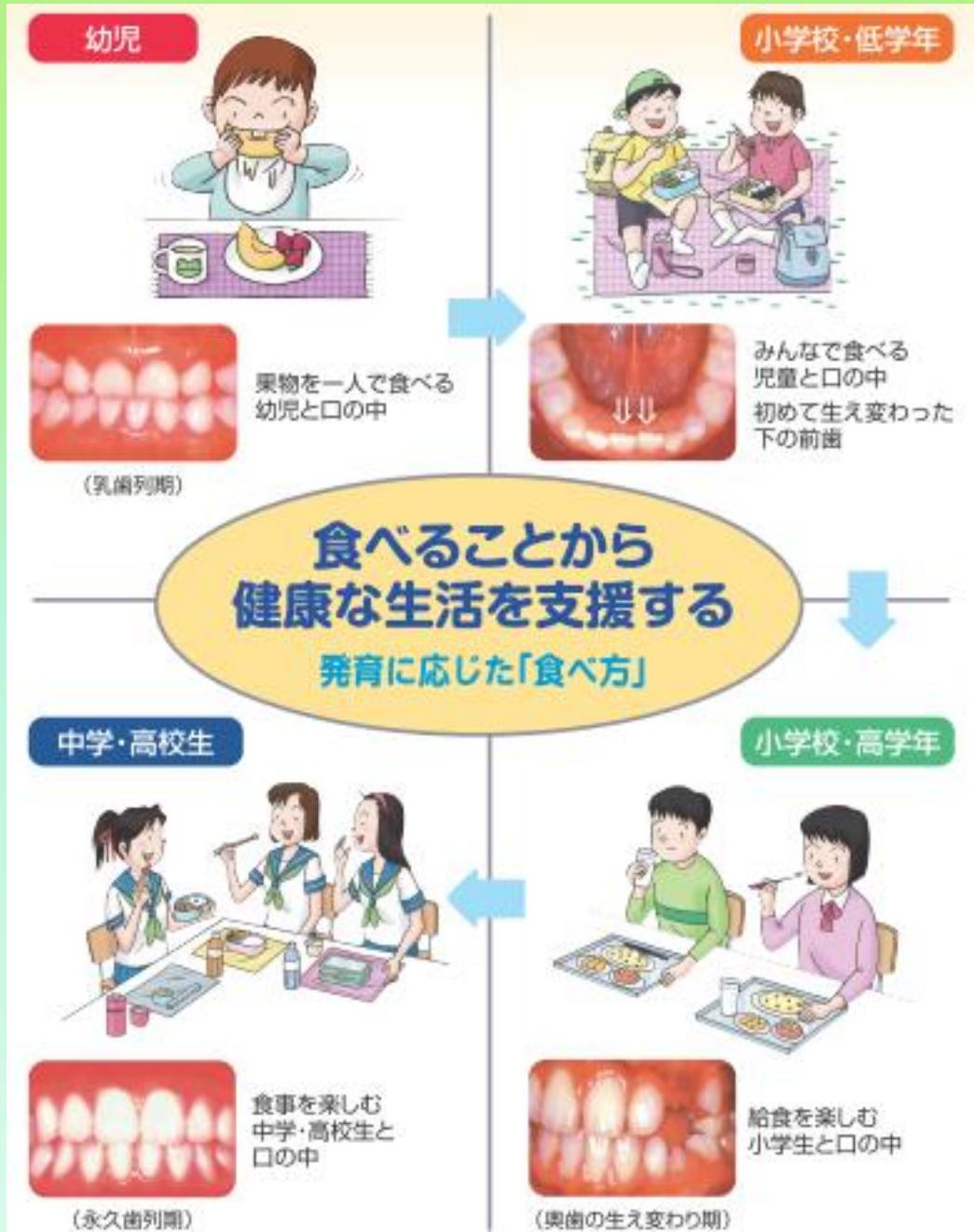
小学校・低学年



みんなで食べる
児童と口の中
初めて生え変わった
下の前歯

トキざみに動かす(5~10mm
(目安に1~2歯ずつみがく)





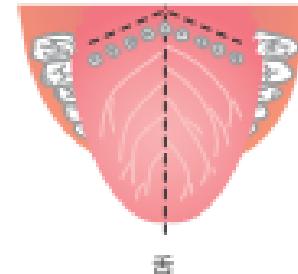
五感をつかった食べ方を育てましょう

五感を刺激する「食べ方」を育みましょう

- 彩り豊かな盛り付けで食卓
- 歯ごたえ・舌ざわりのおいしさ
- 輪んでつぶしておいしさアップ
- おいしい香りで食欲倍増
- サクサク、カリカリおいしい音



口の中の味蕾



音の伝わり方



おいしく安全な食べ方を学びましょう

