



はだの 食育通信



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

2023年6月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

☆朝ご飯を簡単に
作る方法！
・・・♪1ページ

☆歯と口の健康週間
しっかり歯磨き！
・・・♪2ページ

☆おやつは
いつ食べようか？
・・・♪3ページ

☆いざという時
身近なものを利用！
・・・♪4ページ

時短になるよ。
参考にしね！



歯科医師から
教えてもらったよ！



甘くないものが
いいね！



日常使っているものを
非常時にも使う！



「朝食は、1日の元気の素になります！」

〇「早寝・早起き・朝ご飯」は、ポンチーヌも皆さんにお伝えしています。朝食は家で食べる人が多いと思われるので、簡単に朝食の準備ができるヒントを紹介します。

【簡単朝食のヒント】

① 電子レンジ等を活用する。

蒸し野菜の調理等には電子レンジを利用することで、時間が短縮できます。野菜やハム、ウィンナーなどをパンやホイルにのせてオーブントースターで焼けば、フライパンを使いません。

② 夕食のおかずを活用する。

夕食のおかずを保存しておき、温めるだけにしておけば作る時間が省けます。

③ 中食を上手に活用する。

中食とは、家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰る、あるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態のことで、朝食に利用するのも手軽で便利です。味付けが濃いものや脂肪の多いものも多いので、同じ食材や味付け、調理法ばかりを選ばないことなどがポイントになります。

〇朝食を食べるとき「今日のご飯は白いね」や「今日のご飯は柔らかいな」「おいしそう」などいろいろなことを感じたり、考えたり、においをかぐ、味わったりすることで視覚、嗅覚など五感が働き、体はすっきりと目を覚ますことができます。朝食をしっかり食べて元気パワーを増やしましょう。



時短にも
なるね！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

◎6月4日が、6(む)4(し)と読めることにちなんで「虫歯予防デー」を1928年から実施していました。1955年には、「歯の衛生週間」として学校健診が行われ、全国的に知れ渡るようになりました。2013年には「歯と口の健康週間」と名称を変更して行われています。

生まれたての赤ちゃんの口腔内は無菌状態です。それが様々なものを口にするうちに口腔内で繁殖する口腔常在菌が定着していきます。成長に伴い、歯が生えてくることでさらに口の中の形状は複雑化して菌や汚れの付き方も多様化していきます。



平野歯科医院【平野 壮明先生】

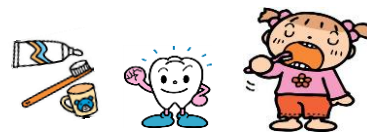
歯や口腔の健康を保つことで、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることも可能にします。また、生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なこととなります。そこで今回は、「食事における口腔ケアの大切さ」について、平野歯科医院のひらの そうめい平野壮明先生（秦野伊勢原歯科医師会会員）に教えていただきました。平野先生には令和元年度から秦野市食育推進委員として歯科医師という専門的な立場から、市内の食育活動の推進にご尽力いただいております。

平野先生にお聞きしました！



① 毎日の歯磨きのコツやポイント

むし歯になりやすい所はおもに、①歯茎のそば ②奥歯の噛む面の溝 ③歯と歯の間 ④高さや位置の違う歯の4つです。ここを意識して、ブラシの毛先を小刻みにうごかして磨きます。歯と歯の間はフロス、磨きにくい所はタフトブラシで仕上げするのもおすすめです。お子さん自身での歯磨きと仕上げ磨きを組み合わせ、食べた後磨く習慣をつけながら楽しくむし歯予防をしましょう。（タフトブラシとは毛束が1つのヘッドの小さな歯ブラシのことです）



② 歯科医院での定期的な検査とフッ素塗布

お子さんの成長に合わせ、お口のケアのポイントも少しずつ変わっていきます。3～4か月に一度の定期検診で、むし歯や歯肉炎の早期発見はもちろん、歯みがき指導や歯ならび治療についてもご相談いただけます。また定期的にフッ素塗布をすることで、歯質の強化やむし歯菌の活動抑制などができ、むし歯予防の効果も発揮できます。

③ 幼児期からの口腔ケアの重要性や、食事とのつながり

歯磨きの習慣をつけて乳歯をむし歯にしないことで、永久歯のむし歯や不正咬合のリスクが減ります。さらにさまざまな硬さや大きさの食べ物を奥歯で噛んで筋肉が働くことであごの成長も促されます。『しっかり噛めて、大きく笑える』お口のケアは、お子さんの身体と心の健やかな成長の第一歩だと考えています。

※歯磨きをしっかり楽しくすることは大切ですが、歯ブラシを口に入れたまま、歩き回ったり、走りまわったりは危険ですのでしないようにしてください。

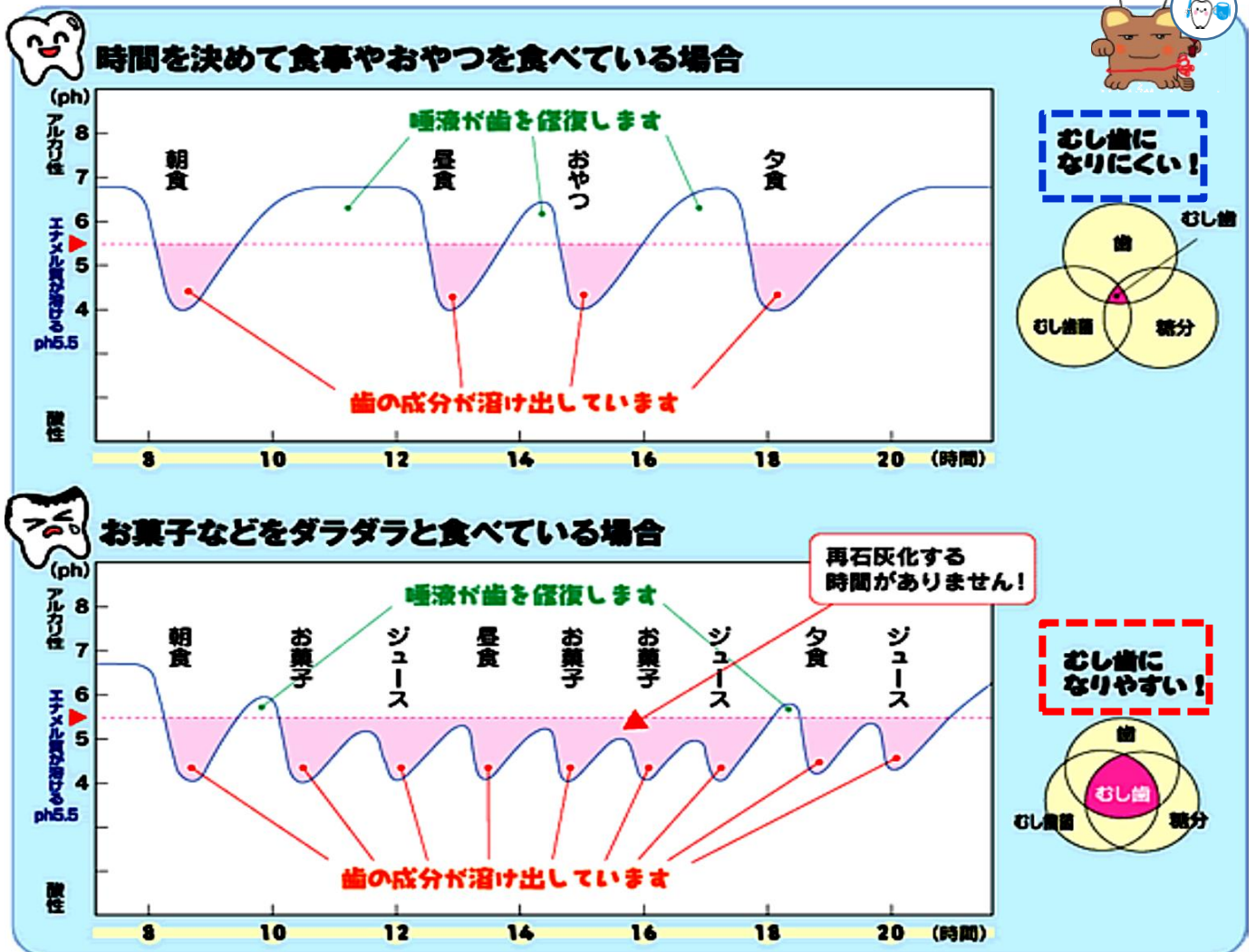
おやつを食べる時間を決めましょう！



◎生活リズムを整えることで、食事の時間も自然と定まってきます。前日に早寝をすることで、早く起きることができ自然とご飯をおいしく食べることができます。生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、3食規則正しい時間に食べるように心がけましょう。

また、子どもにとってのおやつは、栄養を補う食事の一つになります。歯の健康はもちろん、栄養面からでもおやつは必要です。例えば、牛乳やチーズなどの乳製品を使ったり、じゃが芋やトウモロコシなどの野菜や、季節のおいしい果物などはおすすめです。おやつの量は食事に影響が出ないように、与えすぎないことも大切になります。

おやつをだらだらと食べ続けていると、口の中の菌垢は酸性状態になり、酸が歯を溶かしてしまい虫歯を進行させてしまいます。それを防ぐためにも時間を決めて食べるようにしましょう。よく噛んで食べることや、食べ過ぎを防ぐためにも口の中の状態、特に歯の状態が良いことが大切になります。次の図で食べ物と口の中の状況を確認してください。



菌垢は歯の表面にしっかりついているため口をゆすぐだけでは取りきれません。そのため歯ブラシで丁寧に磨くことが必要になります。また、寝ている間は唾液の量が減るため口の中の洗浄作用が弱まって細菌が増えやすい状態になりますので、就寝前はしっかり歯磨きをしましょう。歯磨き習慣を身に付けることは、その後の長い人生の健康を守ることに繋がりますので、歯磨きを楽しくできるようにしていきましょう。

備蓄品に身近なものを活かしてみよう！

◎防災は大事なことと分かっているにもかかわらずなかなか備蓄まで用意ができない、そのように感じている方も多いと思います。そこで、日常時と非日常時の堺を無くして、普段使うものを非常時にも役立てて対応力を高めたいこうという発想をフェーズフリーといいます。生活の質(QOL)を向上させようとする防災に関わる新しい概念になります。災害時の食事というと、備蓄していた非常食を開けて食べるかと思いますが、特別な食品を買い備えなくても、家庭にある食材や道具を活用し日常生活の中で食べているような食事を作ることができる方法があります。これがフェーズフリーな食事になります。



○どのような方法で調理をするか。

1、ポリ袋を使う(「湯煎できる」、「電子レンジ」に使えるなど高密度ポリエチレン製のものを選ぶこと)

いつもは炊飯器でご飯を炊くと思いますが、災害時には炊飯器がなくても、ポリ袋とカセットコンロでご飯を炊くことができます。ポリ袋に米と水を入れて湯を沸かした鍋にいれ、火にかけたまま湯煎します。鍋を洗わずに済むために災害時には水の節約にもなります。また、雪を溶かして使うことや、井戸水などが代用可能にもなります。水の量を変えた2種類のポリ袋を1つの鍋に入れることで、柔らかさの違うごはんを1度に作ることができます。普段でも少量ならこの方法でごはんが炊けます。そして、湯煎する鍋にポリ袋に入れた野菜などを入れて加熱すると、ごはんとおかずを一緒に調理できます。袋のままつぶしたりもでき、離乳食に使うことができます。さらに、直接手で触らないために衛生的です。パックに入ったご飯なども湯煎可能と表示があれば温めることが可能です。ポリ袋を使って加熱する際は、布巾などを下に敷いたり、包んで使ったりするとポリ袋が鍋底にあたって熱で破れることを防ぐことができます。



2、牛乳や野菜ジュースを使う

ポリ袋に乾燥した野菜と牛乳などを入れ、そこにツナ缶を汁ごと混ぜると和え物の完成になります。野菜を牛乳で戻して使う方法になります。乾物などは日持ちがして戻すだけで食べられるものも多いため日常生活にも取り入れたい食材になります。常温で保存できるロングライフ牛乳や、野菜ジュースやオレンジジュースなどもおすすめです。水の代わりに、水分として使い乾物を戻すこともできます。



○食料をストックする際のポイント

災害時に主食、主菜、副菜と汁物があると栄養バランスも整いやすくなり、食べ慣れたおいしいものを用意しておくことで、気持ちが前向きになります。普段から食べているお気に入りのおやつは、ストレスを和らげることもでき、子どもはもちろん大人の心の栄養にもなります。飲料水は1人1日3リットルを目安に、生活用水に使う分も考えて多めに用意をし、自宅近くの災害時給水拠点なども調べておくと安心です。

《編集後記》

・今年は、例年に比べて早い時期に気温が高くなり、5月なのに汗ばむような陽気でした。6月は梅雨の時期になり湿度もあるため体調管理が難しいと思いますが、水分をしっかり摂り元気に過ごしてください。

ポンチーヌの食育活動も再開して各園などに行っています。元気が出るように「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日頑張っていますので応援してくださいね！

