

Let's 食育

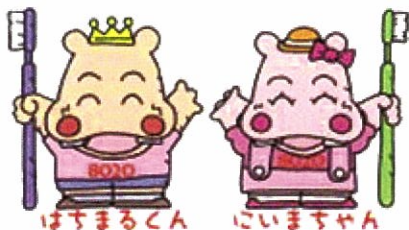
# 歯を大切に



社団法人愛知県歯科医師会

愛知県農林水産部食育推進課

# かか 噛めば噛むほど、いいこといっぱい！



「はちまるくん」と「にいまちゃん」は愛知県歯科医師会のキャラクターです。名前のはちまる、にいまは8020運動\*を表しています。

\*8020運動については裏面9ページを参照してください。

## 噛むことの効用

### ① 噛めば噛むほど、頭すっきり

よく噛むことにより、脳が覚醒します。

### ② 噛めば噛むほど、メタボ解消

よく噛むことにより、脳の満腹中枢に働き肥満の予防に関係しています。

### ③ 噛めば噛むほど、おなか快調

よく噛むことにより、唾液が増加し、その消化、吸収、抗菌、免疫作用があります。

### ④ 噛めば噛むほど、おいしくなる

噛みごたえのある食べ物を毎食のメニューに追加することにより、食事がよりおいしくなります。

### ⑤ 噛めば噛むほど、ストレス解消

よく噛むことにより、脳内ホルモンが増加するため、リラックスしてイライラが解消できます。



# かか 噛めば噛むほど、楽しくなる！

次世代へ残そう！日本の食文化

## 噛む・食べる感覚（五味五感） で食事を楽しもう！

あまい しょっぱい すっぱい にがい うまみ

噛み砕く音 歯ごたえ 歯ざわり 噛みごたえ

のどごし あつい つめたい いろいろ かおり

・・・を楽しもう！

日本語には、食感を表現するのに「擬音語」がたくさん使われるという特徴があります。

ものを食べた時の食感やおいしさを、音による表現で伝えるなんておもしろいですよね。



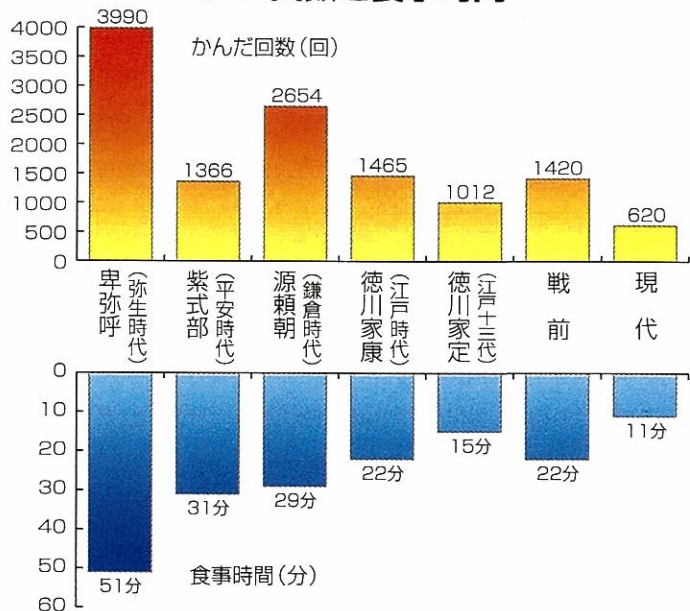
## 食感を表現する「ことば」

擬音語	代表的な食べ物
カリカリ	かりんとう
クチャクチャ	ガム
グニャグニャ	こんにやく
コリコリ	たくあん
サクサク	クッキー、天ぷらの衣
シャキシャキ	キャベツ、リンゴ
シャリシャリ	シャーベット
ツルツル	スパゲティ、そーめん
ツルン	ゼリー、プリン
トロトロ	ジャム、シロップ
ネチャネチャ	キャラメル
ネバネバ	納豆
パサパサ	パン
バリバリ	せんべい
パリパリ	ポテトチップス
フワフワ	カステラ
プリプリ	えび、刺身
ホクホク	かぼちゃ、いも

## 噛まなくなった現代人

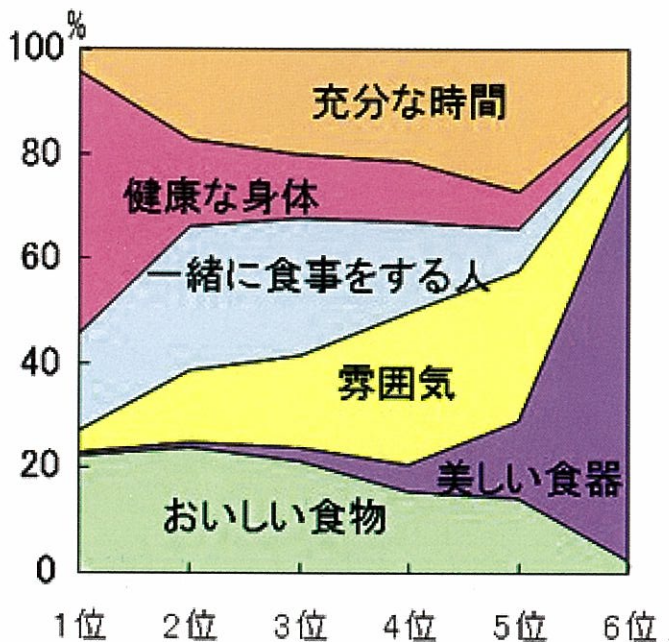
## 食育アンケート調査より ～楽しい食事のために～

### かむ回数と食事時間



参照：斉藤 滋「咀嚼とメカノサイロロジ」風人社(1987)

あなたにとって  
楽しい食事に大切なことは何ですか？



2008年愛知県歯科医師会食育調査  
対象者：平均年齢46.4歳(10-83歳) 948人  
(男性189人, 女性759人)

### 【ひとくちメモ】

#### 気をつけよう！のどの詰まり

子どもさんやご高齢の方が、おもちゃパンなどの食べ物をのどに詰まらせてしまう窒息事故が増えています。

あまりたくさんの食べ物をお口の中に入れると、「かむ」ことができなくなり、そのまま飲み込もうとするなど、のどにつまりを起こしてしまう原因になっています。



#### 注意するポイント

1. 食べやすい大きさにして、お口の中に入れる。
2. よくかんでからのみ込む。
3. あわてて食べない。

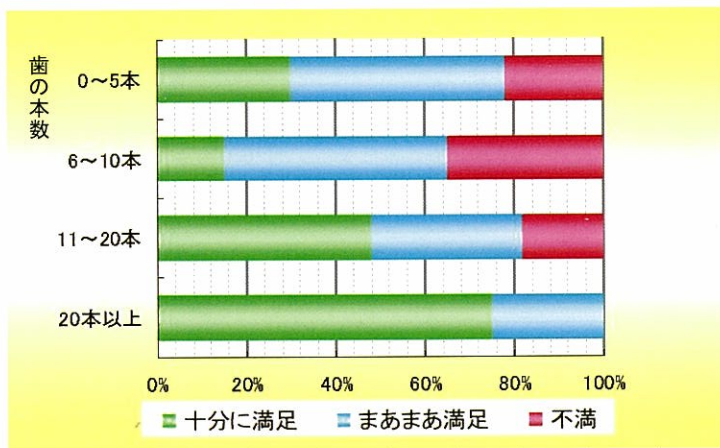


## 健全な食生活に、歯の健康は欠かせない！

いろいろな食べ物をバランスよく食べるためには、健康な歯が必要です。

歯の本数が減ると、食べたいものが食べられなくなります。

「かみごたえ」や「歯ごたえ」を楽しむこともできません。



機能する現在歯数と咀嚼の満足度

愛知県歯科医師会公衆衛生部資料

また、楽しく食事をするためにも歯の健康は必要です。家族や友人たちと会話しながら楽しく食べるときも、みんなと同じように食べられないと、楽しくありません。

食事の際、コミュニケーションをとりながら楽しく食べることは、心のいやし、心の安定をもたらし、豊かな心を育むことにつながります。

むし歯や歯周病予防に心がけ、健全な食生活を送りましょう。

## 歯の健康に、健全な食生活が欠かせない！

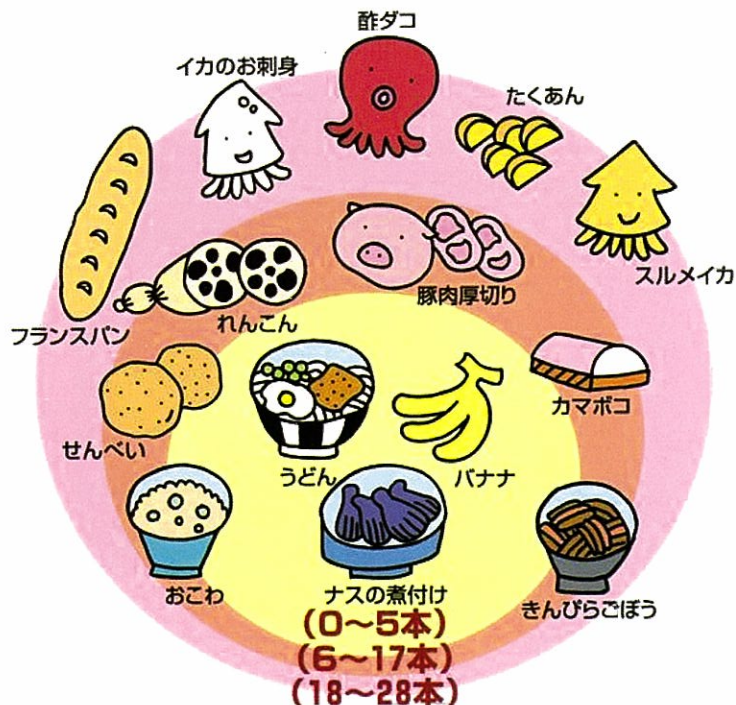
歯の健康を保つためには、規則正しい食生活を送ることが大切です。

寝る前に食べたり、糖分の多い間食などをとりすぎると、体全体の健康に悪ばかりでなく、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

また、歯の健康を保つために食事のバランスも考えましょう。

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。

下の図のように、歯が20本あればだいたいのものを食べることができます。





## あいち食育いきいきプラン

愛知県は、家庭や学校等、職場、そして地域のあらゆる場面で、県民のみなさんが食育に取り組んでいただくための指針となるよう「あいち食育いきいきプラン～愛知県食育推進計画～」を作成しました。

計画期間 平成19年度から平成22年度

目指す食育の方向

食を通じて健康な体をつくる

食を通じて豊かな心を育む

食を通じて環境に優しい暮らしを築く



愛知県は「8020 運動」\*発祥の地であり、プランの数値目標の1つに「健康な歯を持つ人の割合」を掲げ、社団法人愛知県歯科医師会を始め様々な団体と連携・協力して食育を推進しています。

「健康な歯を持つ人の割合」の数値目標

	ア-55% 目標値(H22)
3歳ですべての歯(乳歯)が健康な人	78.8%(H16) 90%以上
小学校3年生ですべての歯(永久歯)が健康な人	80.6%(H17) 90%以上
80歳で20本以上自分の歯を持つ人	37.4%(H17) 40%以上

## 8020

\*8020(ハチマルニイマル)運動は、生涯、自分の歯でおいしく食事ができるよう、80歳で20本は自分の歯を保つことを目指す運動です。平成元年に愛知県で提唱されて全国に広まり、今では国の「健康日本21」の目標の一つになっています。





毎月19日は「おうちでごはんの日」

あいち食育いきいきプランでは、食育の日である19日に合わせ、毎月19日を「おうちでごはんの日」と設定して、家族や友人と楽しく食卓を囲むことを勧めています。

問い合わせ先

あいち食育いきいきプラン～愛知県食育推進計画～について

愛知県農林水産部食育推進課

TEL (052) 954-6396 (ダイヤルイン)

Webページ 食育ネットあいち

URL <http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet>

歯の健康については

社団法人愛知県歯科医師会

TEL (052) 962-8020

Webページ URL <http://www.aichi8020.net>

愛知県歯科医師会館3階（中区丸の内3-5-18）にある「歯の博物館」もご覧ください。（開館：土・日・祝を除く10～16時。入館料無料）