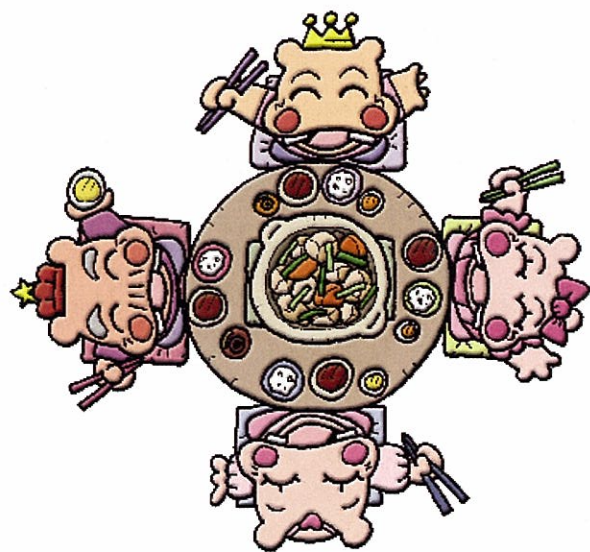


8020

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 「よく噛むこと！」～ 愛知県歯科医師会がすすめる食育 ～

わたしたちの周りには、柔らかい食品が増え、噛む回数が減少しています。よく噛むことは、健康の増進はもとより、おいしく豊かな食生活に欠かせません。自分の歯を大切に、よく噛んで食事をしましょう。



## かみかみランキング

### 問題

噛む回数が多い食べ物はどれでしょう。  
多い順に並べてください。



### 答

多 い (① ) (② ) (③ )  
(④ ) (⑤ ) (⑥ ) (⑦ )  
(⑧ ) (⑨ ) (⑩ ) 少 ない

正解は、4ページをご覧ください。

## 「よく噛む」8大効果

ひ み こ  
～ 卑弥呼の歯が1ーゼ ～

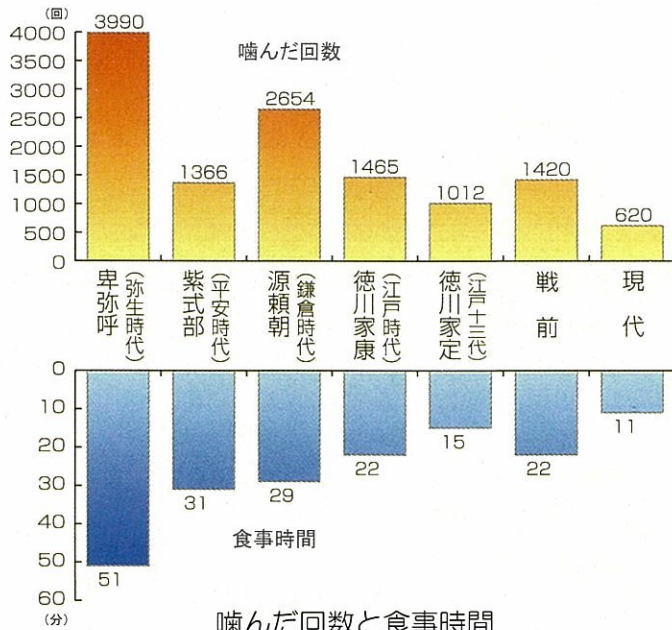
- ① **ひ 肥満を防止**  
脳の満腹中枢に働きかけて、食べ過ぎを防ぐ。
- ② **み 味覚の発達**  
味わうことでおいしさがよく分かる。
- ③ **こ 言葉の発音がはっきり**  
口を開く筋肉が発達する。
- ④ **の 脳の発達**  
脳を刺激し活性化する。
- ⑤ **は 歯の病気予防**  
だ液が口の中を洗浄し、虫歯や歯周病を防ぐ。
- ⑥ **が がん予防**  
だ液の成分に発がん物質を不活性化させる作用がある。
- ⑦ **い 胃腸の働きを促進**  
だ液が胃腸の消化吸収を助ける。
- ⑧ **ぜ 全力投球**  
脳内ホルモンが増加し、リラックスできる。

## かみんぐさんまる 「噛ミング30」

愛知県歯科医師会は、よく噛むことの効果を発揮したり、食べたものが気管に入り込むといった危険を防ぐため、1口30回以上噛むことを「噛ミング30」(カミングサンマル)というキャッチフレーズで勧めています。

# か 噛まなくなった現代人

現代の噛む回数と食事時間は、戦前の半分に減少



噛んだ回数と食事時間

参照：斉藤滋「咀嚼とメカノサイロロジー」風人社(1987)

## 情報コラム

はちまるにいまる  
**8020運動**をご存じですか？

8020運動は、80歳で20本以上自分の歯を保つことを目指す運動で、1989年に愛知県で提唱され全国に広まっています。

80歳で20本以上保持する者(8020者)の栄養食事調査(愛知県)では、19本以下の者と比較して摂取カロリーが少なめで、多くの種類の食品を摂ることが報告されています。

歯の保有が、豊かな食生活や健康長寿実現のために大切であるといえます。



# そしやく 咀嚼回数早見表

軟 ↑ 19回以下									
20~29回									
30~39回									
40~49回									
50~59回									
60~69回									
70~79回									
80~89回									
硬 ↓ 90回以上									

参照：斉藤滋「料理別咀嚼回数ガイド」風人社(2002)

【1ページの答】

- ①せんべい ②皮付きりんご ③アジの開き ④たくあん ⑤エビフライ  
⑥ごはん ⑦ハンバーグ ⑧そば ⑨プリン ⑩バナナ



# 歯に良い あいちの農・水産物

繊維質が多い食品は歯を清潔にします。歯ごたえのある食品は、噛む力を高めます。また、丈夫な歯をつくるには、カルシウムの摂取が必要です。

このような観点で、愛知県でたくさん生産されている農・水産物を紹介します。

## キャベツ

- ◆ 生産量全国1位
- ◆ 主な産地 田原市、豊橋市
- ◆ 旬 11月～翌年5月



繊維質が多く、サラダなど生で食べる時は、シャキシャキ感があり、歯を清潔にします。また、ビタミンCやビタミンUを豊富に含んでいます。



## 名古屋コーチン

- ◆ 飼養羽数全国1位
- ◆ 主な産地 豊橋市、田原市
- ◆ 旬 一年中



本県特産の卵肉兼用種で、肉はよくしまって歯ごたえがあります。しゃぶしゃぶ、すき焼き等、卵は素材の良さを十分味わうには「卵かけご飯」がお勧めです。



## ふき あいちの伝統野菜

- ◆ 生産量全国1位
- ◆ 主な産地 東海市、知多市
- ◆ 旬 10月～翌年5月



食物繊維が豊富に含まれ、歯を清潔にします。定番の煮物のほかにも、サラダ感覚で食べたり、かき揚げに使ったりできます。



## しらす

- ◆ 漁獲量全国1位
- ◆ 主な産地 南知多町、碧南市
- ◆ 旬 夏・秋



カタクチイワシなどイワシ類の稚魚で、カルシウムが豊富に含まれ、歯の健康に良いといわれます。シラス干しをご飯にかけたり、生を刺身にしたり、かき揚げにしたりします。

## れんこん

- ◆ 生産量全国3位
- ◆ 主な産地 愛西市
- ◆ 旬 10月～翌年4月



食物繊維が豊富に含まれ、歯を清潔にします。昔から「見通しがきく」縁起物として、おせち料理など慶事に欠かせない野菜です。また、ビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。



## いかなご

- ◆ 漁獲量全国5位
- ◆ 主な産地 南知多町、碧南市
- ◆ 旬 春



「こーなご」とも呼ばれ、カルシウムが豊富に含まれ、歯の健康に良いといわれます。佃煮、かき揚げや天ぷらで食べるほか、塩干品などもあります。





## 食を通して健康な体をつくる

### 健康はバランスのとれた食生活から

日本人の食生活は、米や野菜の消費が減少し、油脂や肉類を多く含む欧米型の食生活に近づいています。

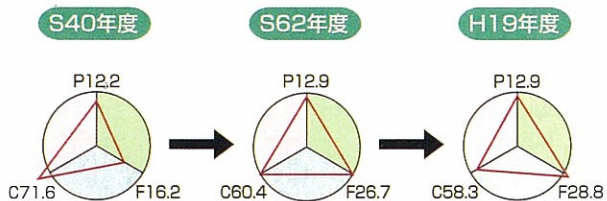
生活習慣病に関心を持ち、脂質や塩分のとり過ぎに注意し、米を中心に魚、肉、野菜など多様な副食に果物を加えた日本型食生活で、栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。

#### こんなに変わった日本人の食事(1人当たり)



農林水産省が「食料需給表」を基に作成

#### 栄養バランスの変化



※円は、平成27年度における望ましい数値  
たんぱく質 (P) : 13、脂質 (F) 27、炭水化物 (C) : 60

農林水産省が「食料需給表」を基に作成



## 食を通して豊かな心を育む

### 家族で楽しく食卓を囲みましょう

近年、家族そろって食事をする機会が減少しています。

家族や友人と会話をしながら楽しく食べるなど、コミュニケーションをとりながらの食事は、心のいやし、心の安定をもたらします。

### 毎月19日

### おうちでごはんの日

愛知県は国が定めた「食育の日」にあわせて、毎月19日を「おうちでごはんの日」としました。

家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションの場として、食卓を囲んでの食事を大切にしたいものです。

休日だけではなく、平日でもできるだけ家族と一緒に楽しく食事をするように努めましょう。



毎月19日は「おうちでごはんの日」



# 食を通じて環境に優しい暮らしを築く

## 地産地消は地球環境に優しい

我が国では、年間約 9,000 万トンの農林水産物が食用に向けられています、そのうち約 6 割は外国からの輸入に依存しています。

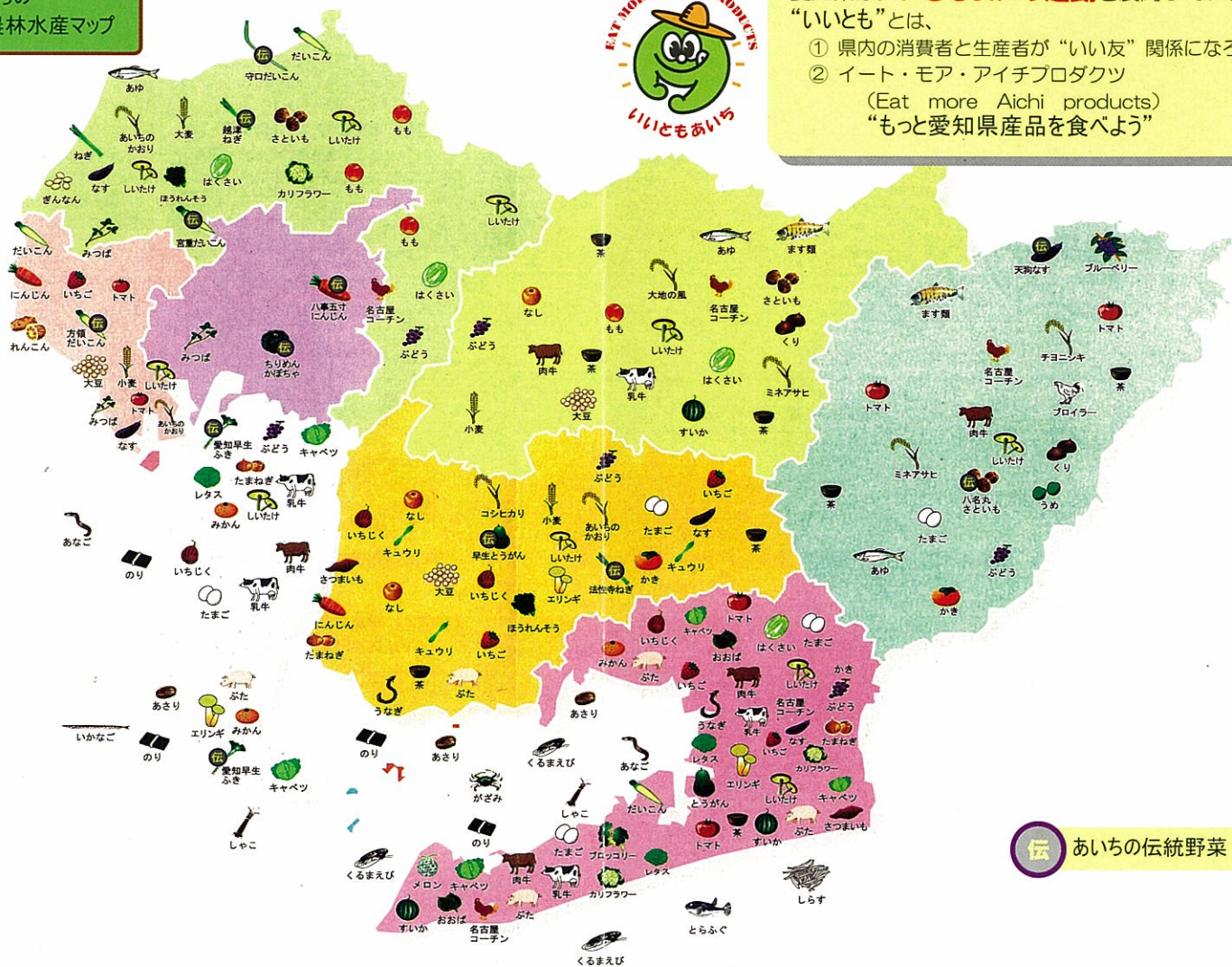
遠隔地から大量の食料を輸送することは、CO<sub>2</sub>の排出量を増やし、地球の温暖化にもつながっています。地域で生産されたものを地域で消費する地産地消は、輸送に伴うCO<sub>2</sub>の排出も少なく、地球環境に優しい取組です。

あいちの  
農林水産マップ

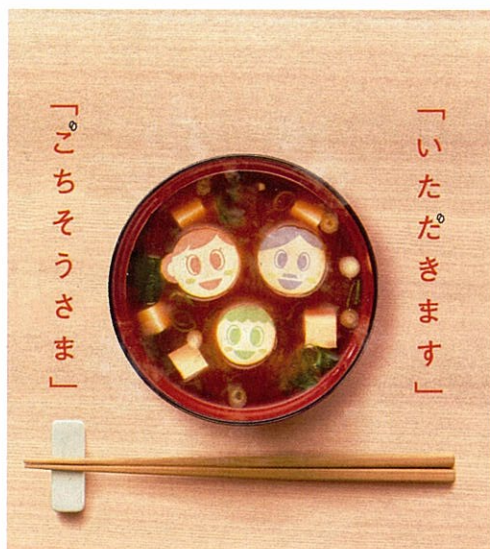


愛知県は**いりともあいち運動**を展開しています  
“いいとも”とは、

- ① 県内の消費者と生産者が“いい友”関係になろう
- ② イート・モア・アイチプロダクツ  
(Eat more Aichi products)  
“もっと愛知県産品を食べよう”



**伝** あいちの伝統野菜



## 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  
ついては

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)