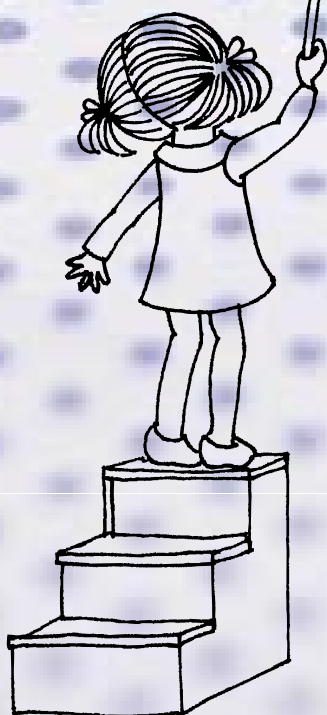




たのしく学ぶ

児童生徒の

食育



食育の重要性

1 現代の食に関する課題

現代の子どもたちを取り巻く生活、社会環境は、生活習慣、特に食生活に大きな変化を及ぼしており、さらにはそのような生活習慣と食生活が子どもたちの身体と心の健康に深刻な影響を及ぼしています。

★現代の食に関する課題

(1) 肥満

(高脂血症・高血圧・Ⅱ型糖尿病)

(2) 痩身志向

(貧血・骨粗鬆症・低体重の出産)

(3) 食物アレルギー

(アトピー性皮膚炎・小児喘息)

2 食と歯の健康

健全な食生活をしている子どもは、むし歯になりにくい事が報告されています。朝食を十分にとることで、スナック菓子などの甘い物を食べる機会が少なくなる事が考えられます。また、むし歯が多い子どもほど食事が不規則になる傾向やテレビを見る時間も長い事が示され、むし歯ができる生活習慣の背景がむし歯だけでなく、歯周病を含む多くの生活習慣病の共通因子となっています。すなわち健康な食生活はむし歯にもなりにくいと同時に将来の生活習慣病も防ぐこともできるのです。

★健康な食生活

①よくかむ

②毎日、朝食を食べる

③1日に5種類以上の野菜・果物を摂取する

④家族で食卓を囲む

学齢期の食育支援

1 肥満を予防する食べ方

(1) 徳島県児童の肥満の現状

小児の肥満が増加しています。1970年代から現在までの間に肥満傾向の子どもは2～3倍に増えており学

学齢期の食育支援

学齢期小児の10%が肥満している状態です。

徳島県においては全国平均より高く、肥満傾向の子どもは10歳児では平成19年度には15.78%となっています。

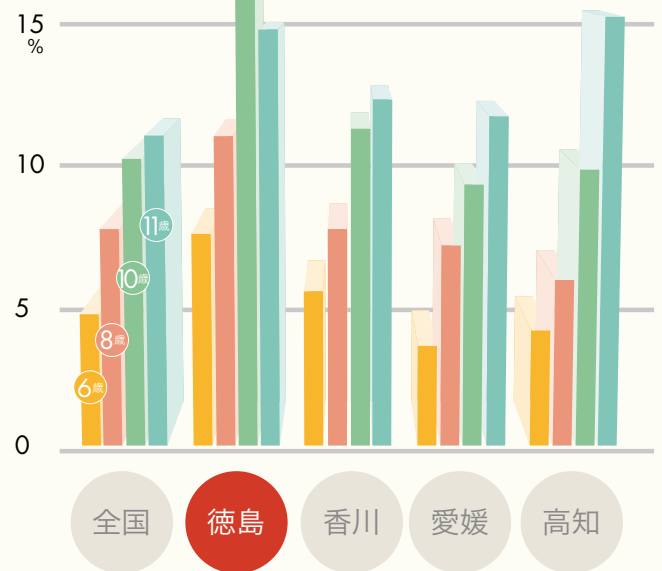
小児期の肥満は学童期の肥満に移行し、学童肥満は思春期肥満に、そして何もしなければ思春期の肥満の70~80%は大人の肥満に移行すると言われています。

肥満やその合併症(高脂血症、高血圧、Ⅱ型糖尿病など)は動脈硬化促進の危険因子であり、生活習慣病をきたし易い要因でもあります。

肥満の原因として**日常生活での運動不足、食生活での野菜不足、脂質の過剰摂取、間食・飲料類の飲食による砂糖の過剰摂取**があげられます。

★参考URL <http://www.tokushima.med.or.jp/>

●平成19年度 全国・四国 肥満傾向児



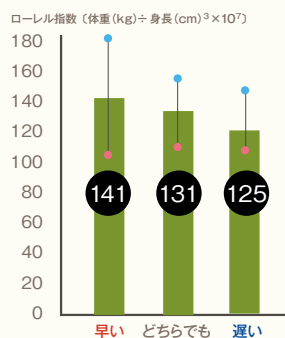
(2) 早食いと肥満

早食いの子どもほど肥満度が高く、一口の量が多い子どもほど肥満度が高いと発表されています。

●肥満(ローレル指数)と食・生活習慣で有意差があった項目

食へ方	食事量	*~**
	食べるはやさ	*~**
	よく噛んで食べる	**
	ひとくちの量	*
	空腹感	*
摂食時間	朝食の摂取	
	夜食の摂取	
	おやつ回数	
生活習慣	TVの視聴時間	
	運動時間	
	歯みがき回数	*

*=p<0.05, **=p<0.01
●石井拓也 他2006年



●早食いと肥満との関係

※ローレル指数平均値のみ

ローレル指数 = 体重(kg) ÷ 身長(cm)³ × 10⁷
ローレル指数が130程度で標準的な体型とされ、プラスマイナス15程度に収まっていれば標準とされる。またプラスマイナス30以上となると、太りすぎ・やせすぎと判断される。肥満の判定基準は160以上で一般には120~130が正常とされている。

(3) 咀嚼回数

幼いうちから柔らかいものしか食べないでいると、顎の発達に支障をきたします。現代人より顎が発達していた弥生時代の人たちが1回の食事に行う咀嚼回数は**4000回以上**、鎌倉時代では**約2500回**で、江戸時代から戦前にかけて**1500回~1400回**に減少します。現代人はその半分以下の**約620回**です。人間が1回の食事に行う咀嚼回数はおおむね**1500回以上が理想**とされています。

現代人の咀嚼回数が減ったのには、固い食べ物を食べる食文化から柔らかい物を好んで食べる習慣に変化したためだと考えられます。

●時代別にみる1回の食事に行う咀嚼回数

弥生時代	約 4000 回以上
鎌倉時代	約 2500 回
江戸時代	●約 1500 回
戦前	約 1400 回
現代	約 620 回

理想的な咀嚼回数は約1500回以上!

学校歯科医のすすめる 食育のコツ



咀嚼とはね、食べ物を歯でかみ、かみ砕くこと。こうすることで、消化を助け栄養をとることができるのよ。

食育のコツ

1

卑弥呼の歯がいーぜ!

よくかむ8大効用!

よくかむことによって得られる「8大効用」を咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

1. 卑 ひ まん 防止

よくかんでゆっくり食べることで脳が満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができる。

2. 弥 み 味 覚 の 発 達

よくかむことで食べ物本来のおいしさを感じることができ味覚が発達する。

3. 呼 こ 言 葉 の 発 達

かむことにより顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになる。

4. の 脳 の 発 達

かむことでコメカミ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立つ。

5. 歯 は 歯 の 病 気 予 防

かむことで歯の表面がみがかれ、唾液も良く出るようになりむし歯や歯肉炎の予防につながる。

6. が がん 予 防

唾液の成分であるペルオキシターゼには食品中の発がん性をおさえる働きがある。

7. いー 胃 腸 の 働 き を よ く す る

食品をかみくだいてから飲み込むことで胃腸への負担が軽くなり胃腸の働きを正常に保つ。

8. ぜ 全 身 の 体 力 向 上 、 全 力 投 球

しっかりかむことで歯やあごがきたえられ、歯を食いしばったり、全身に力が入るようになる。

食育のコツ

2

五感を 使おう!

五感が満たされる食べ方支援

食材や食べる機能を通じて、五感(視・聴・嗅・触・味)を刺激し学習します。子どもたちが日ごろは何も考えず口にしていない食べ物に対し「嗅」「硬さ」「味」「音」などを意識することによって食への興味と食べ物の大切さを感じ取ってもらうことが大切です。

また、この時期に地域物産の食材の味をインプリントすることも良いでしょう。

は 歯



・触覚
・食感、のど越し
・食材の歯ごたえ

め 目



・視覚
・食べ物の色、つや
・大きさ、盛りつけ

は な 鼻



・嗅覚
・料理の香り
・食材の匂い

し た 舌



・味覚
・かんで味わう
・うす味を感じる

み み 耳



・聴覚
・料理、食べる時の音
・食事中的会話

食育のコツ

3

食べるときの姿勢

ひじ・ひざ・かかとが直角

姿勢よく食べることの大切さ

食べるときの姿勢についても注意が必要です。姿勢が悪いと、正しい箸の使い方が出来ないため、前かがみで食器からかき込んで食べるようになります。あるいは、スプーンなども持ち方が悪いために、うまくすくえず、だんだん猫背になりやすいので注意しましょう。

イラストは口をうまく動かせる姿勢です。ひじやひざがほぼ直角になっています。この姿勢のとき、しっかりとかむことができます。体の大きさに合った机とイスが理想的です。



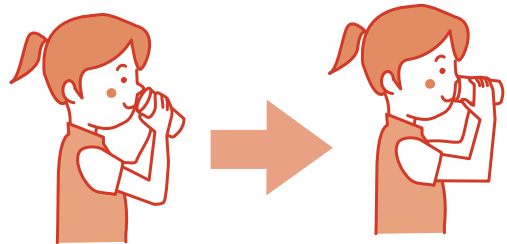
食育のコツ

4

コップからうまく飲む！

コップからうまく飲めるかな？

顔を上にむけないで、コップを傾け、うわくちびるを濡しながら飲みましょう。



コップを傾け量を調節

食育のコツ

5

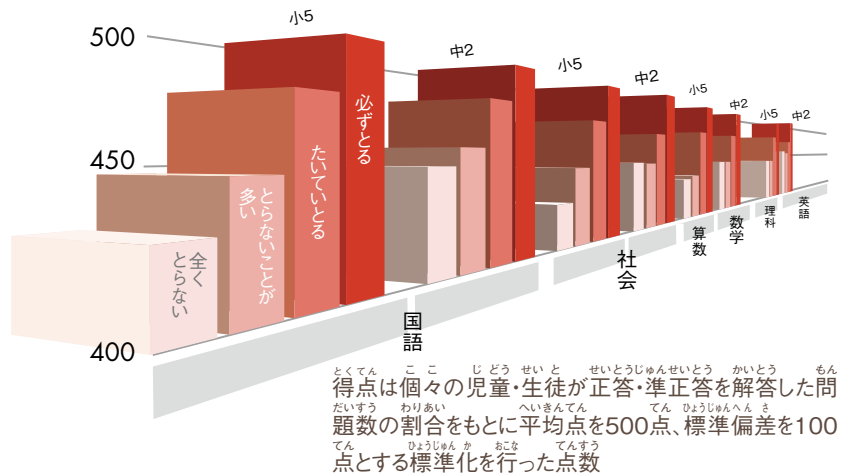
成績アップ！朝ごはん

こんなに違う！朝ごはん効果

右のグラフは朝ごはんを「全くとらない」、「とらないことが多い」、「たいていとる」、「必ずとる」の子どもの成績を比較したものです。

見事なまでに朝ごはんを食べる子どもがい成績をとることがわかります。

成績だけに限らず、スポーツ、仕事、また恋愛にも朝ごはんの大切さは通用するかもしれません。朝食をとりましょう！



使ってください。

2 歯の交換期の食べ方支援

歯の生え換わり時期の食事

歯の生え換わりの時期は、かみたくてもかめない時期となるため、学校での給食時間などにもゆとりを持たせる。

食後の遊びに気を取られるあまり、よくかまないで飲み込んだり水気のもので流し込んだりしないよう、食事時間にゆとりを持たせる必要があります。給食などを早く食べられない可能性もあります。

これらを考慮した上で、食事の時間をゆっくり持たせてあげてください。



食べにくい交換時期の歯



みんなで食事や会話を楽しむことは精神面の発達にも欠かせない共食の場

3 規律性のある食習慣作り

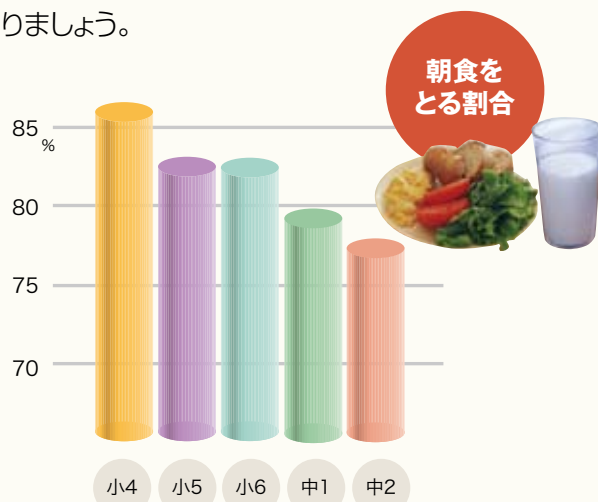
(1) よくかむためには

「早寝・早起き・朝ごはん」

小学生の夜型の生活には児童生徒にさまざまな乱れを起こさせます。その中に、朝食の問題があり、朝食の欠如は学習意欲の低下を招きます。

人間の脳は体温が下がると活動は低下し、体温が上がると活性化します。**朝起きて脳を活性化させるには朝食をとること**です。つまり、かむことが体温を上昇させ、脳の温度を上げ、脳を活性化し、日周リズムを調整します。

そのためには、**早寝・早起きと、しっかり朝食**をとりましょう。



(2) みんなで囲む楽しい食卓

家族で一緒にする食事から、子どもは機能面だけでなく精神面でもさまざまなことを学びます。

一緒に食事をする人たちから食べ方を学習します。食材に応じた食べ方を真似ながら覚えたりします。また共食の場は「いただきます」「ごちそうさま」といった**食事の際のマナー**を身につけるためにも重要なものです。

食事バランスガイド



小学生の食生活は、エネルギー、脂質、食塩の摂りすぎや野菜不足などが指摘されています。これらを改善するためにはバランスのいい食事を心がけることが大事です。平成17年に厚生労働省、農林水産省より「**食事バランスガイド**」が制定されました。バランスよく食事をとる組み合わせやおおよその量が示されていますので、何をどれだけ食べたらいのかが一目でわかるようになっています。

1日分	料理例
4~5 2(SV) 主食(はんぱん類) ごはん(半握り)のり2つ(茶碗)	1つ分 = ごはん1杯 = パン1枚 = 餅1枚 = 馒头1個 1.5つ分 = コッパコッパ、ごはん大盛り1杯、うどん1杯、そば1杯、半握りごはん1杯、コッパコッパ
5~6 2(SV) 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理の1品程度	1つ分 = 野菜サラダ、ハンバーグ、レタススープ、ひじき、お肉の炊き込み、さつまいも 2つ分 = ほうろ餅、お肉の炊き込み、お肉の炊き込み、さつまいも
3~4 2(SV) 主菜(肉・魚類) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ分 = 肉、卵、お肉、ひじきの炊き込み、お肉の炊き込み、さつまいも、さつまいも、さつまいも 2つ分 = 豆腐の炊き込み、お肉の炊き込み、お肉の炊き込み、さつまいも、さつまいも、さつまいも
2 2(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1杯程度	1つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、スライスチーズ、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳1杯
2 2(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個

★は学校給食のメニュー

※SVはサービング（食事の提供量の単位）の略

徳島県版食事バランスガイド策定検討会

とくしまの食材 五感で たべる

●食事バランスガイド

1日のうちで主になる食事です。まぜごはんや雑炊、パスタ、ピザ、うどん、そばなどの具に肉や野菜を使ってアレンジ豊富にメニューを考えてみましょう。飽きのこないメニューが楽しめます。

主食

●ごはん・パン・めん

焼くだけ、または鮮度をいかして刺身で食べることができるので、素材のうまみをいかした咀嚼回数の多いメニューが期待できます。肉や魚をしっかりとして体力をつけましょう。

主菜

●肉・魚・卵・大豆料理

サラダや煮物・てんぷらなどでたくさんの種類の野菜をとることができます。味噌汁も具だくさんにすれば一度にたくさんの栄養がとれます。我が家流のオリジナルレシピを作ってみてください。

副菜

●野菜・きのこ・海藻

児童の成長に欠かせない大切な栄養素です。カルシウムを豊富に含み、全ての栄養を体の中に取り込む腸の働きも良くしてくれます。

牛乳乳製品


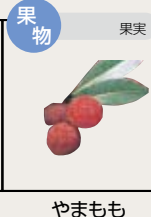
●牛乳・乳製品

体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。またデザートとして食卓の彩りをよくし、食事の楽しさを増やしてくれます。嗜好品に甘い物をとるならフルーツを!

果物

●くだもの

徳島の食材(徳島ブランド)

主菜 肉  とりにく 鶏肉 (阿波尾鶏)	主菜 肉  ぎょうにく 牛肉 (阿波牛)	主菜 肉  ぶたにく 豚肉 (阿波ポーク)	主菜 魚介類  アワビ	主菜 魚介類  イカ (アオリイカ)
主菜 魚介類  あゆ (養殖あゆ)	主菜 魚介類  たい (鳴門鯛)	主菜 魚介類  ハモ	主菜 魚介類  ちりめん	副菜 海藻類  ワカメ
副菜 葉菜(緑黄色)  なのhana	副菜 葉菜(緑黄色)  こまつな	副菜 葉菜(緑黄色)  ほうれんそう	副菜 葉菜(緑黄色)  ねぎ	副菜 果菜(緑黄色)  オクラ
副菜 葉菜(淡色)  レタス	副菜 果菜(緑黄色)  トマト	副菜 葉菜(緑黄色)  ブロッコリー	副菜 葉菜(淡色)  カリフラワー	副菜 果菜(淡色)  すだち
副菜 きのこ  しいたけ (生しいたけ)	副菜 根菜(淡色)  れんこん	副菜 根菜(緑黄色)  さつまいも (なると金時)	副菜 根菜(淡色)  らっきょ (鳴門らっきょ)	副菜 根菜(淡色)  だいこん
副菜 果菜(緑黄色)  えだまめ	副菜 果菜(淡色)  きゅうり	副菜 根菜(緑黄色)  にんじん	副菜 果菜(淡色)  なす	副菜 葉菜(緑黄色)  たらめ
果菜 果実  なし	果物 果実  いちご	果物 柑橘  みかん	果物 果実  やまもも	果物 柑橘  ゆず

現代人は軟らかいメニューを好み、たべものをかむ回数がどんどん減ってきています。脳の活性化や歯の健康にもかみ応えのある食材を選ぶことが必要です。またかんで唾液を出すことは免疫力のアップにもつながります。普段からかみ応えのある食事をして、健全な食生活を身につけましょう。徳島の気候と風土に適した優秀な食材「とくしまブランド」には五感を生かす食材がたくさんあります。「食事バランスガイド」を参考にメニューをアレンジして豊かな食育を行いましょう。

とくしまの食材についての参照ホームページ

●新鮮なっ!とくしま通信 <http://s~nattoku.com/>

4~5頁はコピーしてお使いください。

食育のお問い合わせは…(社)徳島県歯科医師会 地域保健部

☎088-631-3977 FAX.088-631-4179

URL <http://www.tda.or.jp/>

Mail office@tda.or.jp

