

kenko Life Menu Text

けん こう

健康生活 メニュー テキスト

• 学 ぶ 世 代 編 •



(社) 香川県歯科医師会・香川県

協力／(社) 香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・(社) 香川県歯科衛生士会

けん こう
健口生活
メニュー
テキスト

• 学 ぶ 世 代 編 •

C O N T E N T S

はじめに	03
けんこう 「健口生活」の目標 —各世代の1.食生活の基本方針・2.栄養目標・3.歯科目標—	04
学ぶ世代の食生活 —自分で身につけよう、正しい生活習慣—	05
今日も健康! <small>さん さん さんまる</small> 3・3・30運動	06
朝食は体の目覚まし時計	06
口の中を探検してみよう!	08
コラム	15
けんこう 健口生活メニューコンクールレシピ	17
●かみかみかきあげ	18
●ごぼうのヨーグルトサラダ	19
●レタスの豆乳スープ	20
●タルタルいわし	21
歯科保健食育推進事業テキスト作成委員会メンバー	22

● はじめに ●

みなさんは、「おいしい食事と楽しい会話」を大切にしていますか。豊かな人生を送るには「身体と歯の健康」が重要な要素になります。

健康な歯を維持するためのスローガン、「8020運動」をご存じでしょうか。

この運動は、「80歳になっても20本の歯を保とう!」というもので、言い換えれば、「生涯自分の歯で食べよう!」とも言えます。

多くの歯を健康な状態で残すことは、食べることやしゃべること、即ち生活の質の向上だけでなく、糖尿病や心内膜炎等の身体の健康に関わるとっても重要なことです。そして、多くの歯を健康な状態で残している8020達成者の方々は、基本的な良い生活習慣を子供の頃から身に付け、その中でも特に好き嫌いなく食べることや朝食を欠かさないなど食生活を意識した生活を送っておられます。

このテキストでは、世代別において 1.食生活の基本方針、2.栄養目標、3.歯科目標を掲げ、各項目の解説とこの内容に沿った基本メニューを紹介します。

ここで取り上げる基本メニューは「健口生活メニューコンクール(H.15～18実施)」の優秀作品をもとに、世代毎の重点目標を盛り込んだ内容としました。

このテキストを利用して、日々の食卓で健口(けんこう)を作り、おいしい食事と楽しい会話で生涯を健康に過ごしていただく一助となれば幸いです。

最後に、このテキストを作成するにあたり、(社)香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・(社)香川県歯科衛生士会の方々には甚大なご協力を賜りました。「食」を通じた8020運動を展開するためには、関連団体の皆様との連携が何より大切です。

専門家の立場からの貴重なご意見により、このような立派なテキストが出来上がりましたこと、そして、各団体の地域推進活動にこのテキストの活用を快く受け入れて下さいましたことに、厚く御礼申し上げます。

平成19年12月

(社)香川県歯科医師会

会長 山下 喜世弘

けんこう
「健口生活」の目標

— 各世代の1.食生活の基本方針・2.栄養目標・3.歯科目標 —

そだ せだい
育つ世代
(0～5歳)

- 1.食べ物に興味をもち、楽しく食べよう
- 2.いろいろな食品をバランスよく食べよう
- 3.仕上げ磨きで、親子のふれあいを大切にする

まな
学ぶ世代
(6～14歳)

- さん さん さんまる
- 1.3・3・30運動の実践
 - 2.自分の健康を考えて食べましょう～朝食をしっかりと～
 - 3.自分の口の中を観察しましょう

すだ
巣立つ世代
(15～24歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.1日の活力源、朝食をしっかりと食べましょう
- 3.食事はよく噛んで、歯やあごを丈夫にしましょう

はたら ざか
働き盛りの
世代
(25～44歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.生活習慣病の予防を考えて食べましょう
- 3.歯周病の知識を身につけ、生活習慣を改善しましょう

じゆく
熟す世代
(45～64歳)

- 1.食事バランスガイドの利用
- 2.バランスのとれた食事を心がけましょう
- 3.徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けましょう

みの
穏る世代
(65歳～)

- さん さん さんまる
- 1.3・3・30運動の実践
 - 2.たんぱく質・エネルギー低栄養を予防しましょう
 - 3.おいしく安全に食べましょう

学ぶ世代の食生活 — 自分で身につけよう、正しい生活習慣 —

1. 生活のリズムを大切にしよう

- 早寝 早起き よい習慣
- めざそう 朝ごはん大好き 讃岐っ子!
- 毎日しよう 適度な運動



2. 食べて学ぼう 健康づくり

- 食事は、主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせて
- 給食を ごはんのお手本にしよう
- インスタント食品やファーストフードは上手に利用



3. 毎日の食事内容に気をつけよう

- なくそう 食べ過ぎ 好き嫌い
- めざそう 野菜大好き 讃岐っ子!
- もっととりたい 牛乳・乳製品



4. 楽しい食事と感謝の気持ちを大切に

- 食卓は、その日のできごと報告会
- 「いただきます」「ごちそうさま」は
いのちと作った人への感謝の気持ち
- さぬきの食材・郷土料理に親しもう



出典:かがわ食育アクションプラン(香川県)

今日も健康! さん さん さんまる 3・3・30運動

※バランスよく、できるだけいろいろな種類の食品をとるための県独自の運動です。

食事は3食しっかり食べよう

毎食3つの器、主食・主菜・副菜をそろえよう

1日に30食品を目標に食べよう



朝食



昼食



夕食



食品の数え方

- お米のように何回も食べるものは1食品と数える。
- 市販のハンバーグなど調理済みのものは1食品と数える。
- 魚や肉などは種類が異なれば数える。
- 砂糖、マヨネーズ、ドレッシング、みそ以外の調味料は数えない。
- 酒類、清涼飲料水は数えない。

朝食は体の目覚まし時計

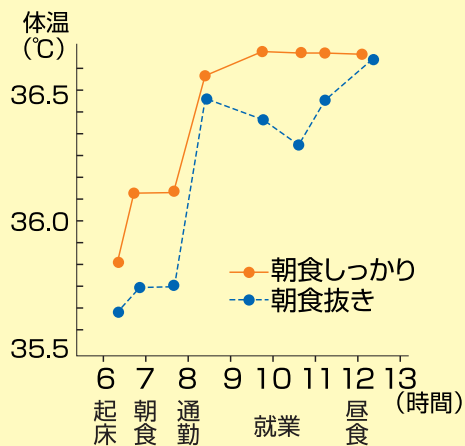
活動モード

体温



食べる行為(手を動かす、かむ、飲み込むなど)によって、視覚、嗅覚、味覚などの感覚が刺激されて、体が目覚めます。

朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成)「実践的スポーツ栄養学」文光堂より

朝食をとると、睡眠中に下がった体温が上昇します。一方、食べないと、体温の低い状態が続き、脳の温度も下がったままであるため、眠くなったり、あくびが出たりします。

脳



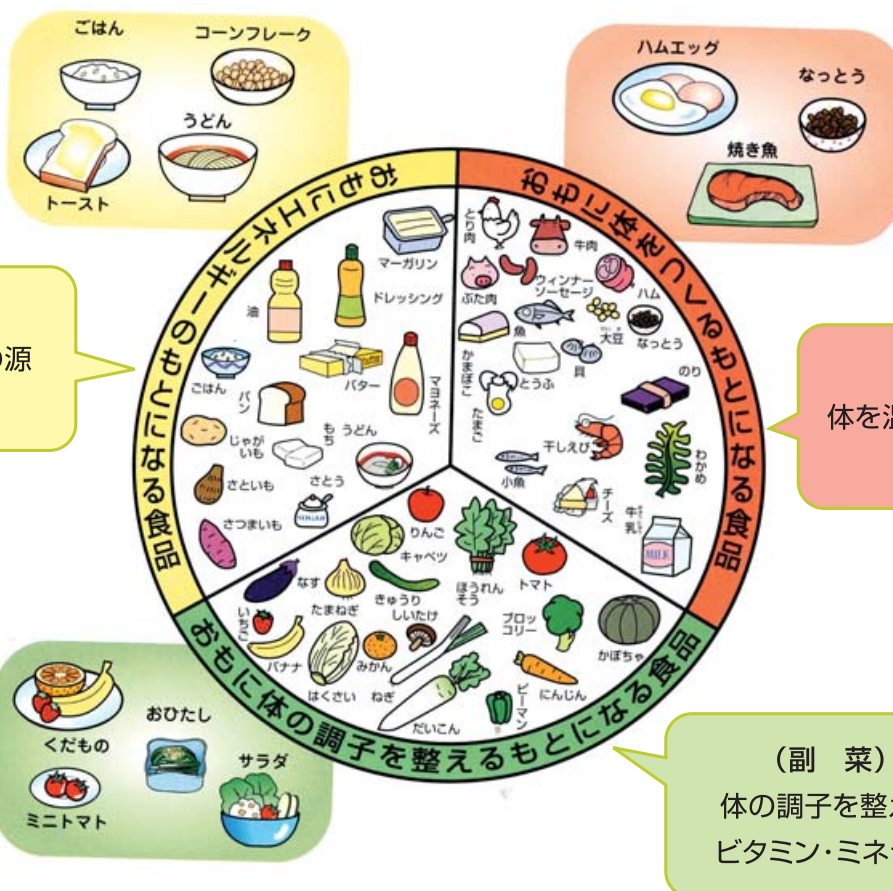
脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖です。脳は、ブドウ糖を12時間分しかストックできないため、朝食でエネルギーを補給する必要があります。

心

朝食でお腹がみたされると、心が落ち着き、集中力がアップし効果的な学習ができます。

朝食をしっかり食べるための6つのポイント

- 1 早起きして、食事の時間を確保しよう！
- 2 食欲がない時は、朝日を浴びたり、軽く体操をしたりしよう！
- 3 飲みやすいもの、食べやすいものから「一口」でも食べよう！
- 4 夜食は食べないようにしよう！
- 5 夜更かしはせず、早寝をこころがけよう！
- 6 朝食の内容を見直してみよう！合い言葉は「赤・黄・緑で3・3・30」



口の中を探検してみよう!

歯みがきについて

■ 歯みがきの3つのポイント



ポイント1

毛先を歯にきちんとあててみがきましょう。



ポイント2

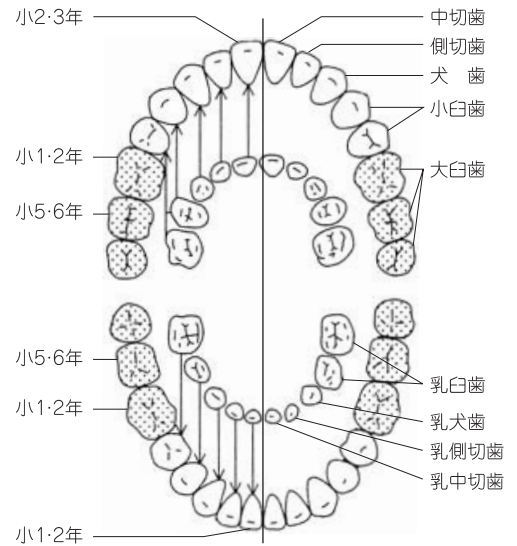
軽い力でみがきましょう。
(200g位)



ポイント3

小刻みな動きでみがきましょう。
(0.5~1cm位)

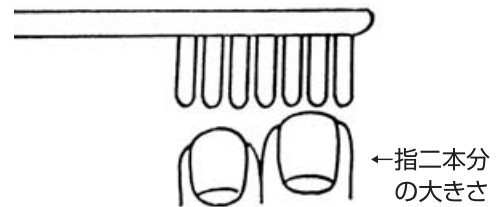
生えかわる時期と歯の名称



■ 歯ブラシの選び方

- ・柄がまっすぐでしっかりと握れる単純な形のもの
- ・口の中で細かく動かせるように、植毛部が小さめのもの
- ・毛先が平らなもの
- ・水切れがよいナイロン毛のもの
- ・毛の硬さは普通のもの

歯ブラシの大きさの目安

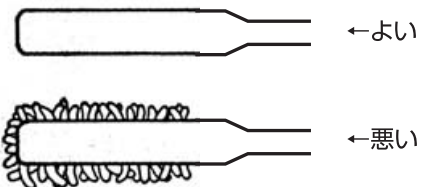


「持ち方」

- ・基本は鉛筆を持つように持ちます。(「ペングリップ」と言います。)
- ・手指の機能発達や器用さは子供により様々なので、自由に工夫させます。
- ・歯ブラシは「強くにぎりすぎない!」

■ 歯ブラシの取替え時

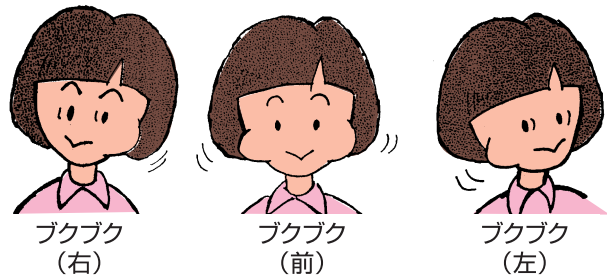
- ・毛先が開いたり、ある程度使って弾力が減少したら取替えます。



歯ブラシをうしろから見るとよくわかります

■ うがいの方法「ぶくぶくうがい」

目的

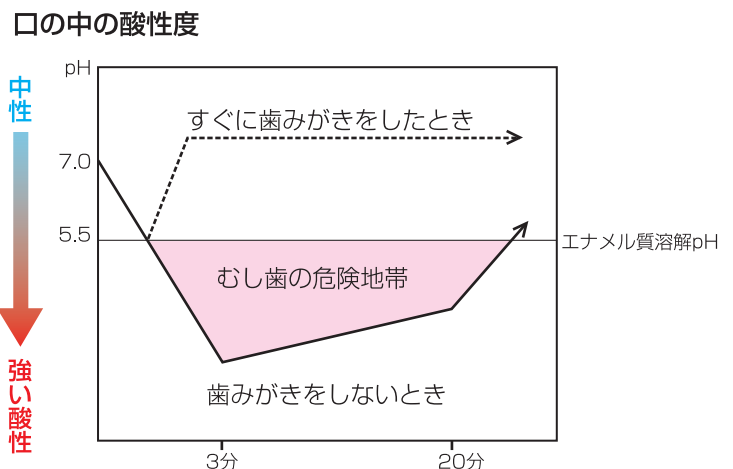


- ① 水は少なめに含む
- ② 右奥歯⇒前歯⇒左奥歯の順で、
歯の内側と外側を水が激しく往復するように、頬をよく動かす
- ③ 3～5回くり返す

むし歯・歯肉炎の予防は、正しい生活習慣・食習慣から！

■ 食事と口の中の酸性度

右のグラフは食後の口の中のpH(酸性・アルカリ性)の変化を表わしています。食事直後の口の中では、歯垢中のむし歯菌が食べカスの中の糖분을栄養源に、わずか**3分の内**に歯を溶かす酸を作りはじめ、しかも**約20分以上**、この酸が歯を溶かし続けます。



■ むし歯・歯肉炎の予防のポイント

食べたらみがく

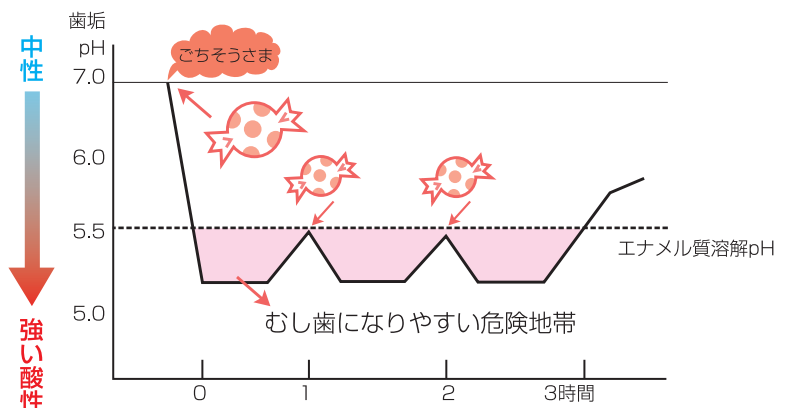
毎日決まった時間に食事

歯にいい食品を選ぶ

■ 良くない食べ方

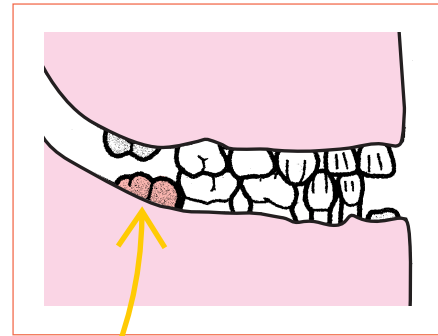
- ・甘く粘着性のあるおやつをだらだら食べるとむし歯になりやすい
- ・清涼飲料水やスポーツドリンクを水代わりに飲むとむし歯になりやすい
- ・夜間に間食をだらだらとる

だらだら食べはむし歯になりやすい！



小学校低学年(1・2年生)(その1)

「歯の王様、第一大臼歯に注目！」



下の乳歯の奥に生えてきた第一大臼歯

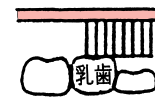
第一大臼歯の役目

歯の王様なんだよ！

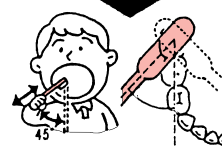
歯の中で一番かむ能力が強い歯！
永久歯の歯並びの鍵となる大切な歯！



第一大臼歯のみがき方



前後に動かすだけでは
きちんとみがけません。



歯ブラシを横から入れて、
小さく動かしてみがきましょう。

歯みがきポイント(目標:第一大臼歯の噛み合せの面がきれいにみがける)

生えはじめの永久歯はむし歯になりやすいです。
第一大臼歯は3～4ヶ月から1年以上くらいかけてゆっくり生えてきます。
保護者の仕上げみがきも大切な支援です。
注意してみがきましょう。

- ・ぶくぶくうがいができるかな？
- ・むし歯予防の基本は歯みがきです。

第一大臼歯が生えてくるときの食育支援

上下の第一大臼歯が生えかみ合うと、咀嚼能力がアップします。
弾力や硬さのある噛みごたえのある食べ物も、取り入れます。「咀嚼する習慣を身につける」
食事の前・後に水分を摂ります。「口の中に食べ物が入った状態で、水分を摂らない」

「前歯がぬけた！ 生えてきた！」

前歯の役目

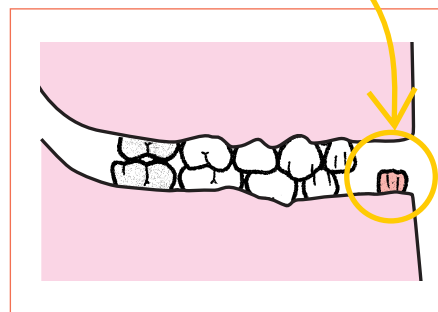
- ・センサーの役目があるよ！
食べ物の大きさ、硬さをキャッチし上手く
かじり取ることができる。
- ・会話や発音を調える。



前歯が生えてきた!

歯みがきポイント(目標:前歯の外側がきれいにみがける)

歯ブラシの毛先の使い方を身につけましょう。
抜けた歯の隣のみがき方をおぼえましょう。
歯ブラシを立てにしたり、ななめにしたり、毛先を使って工夫してみがきましょう。



前歯が生えてくるときの食育支援

前歯の生えかわり期(約6ヶ月～1年)は、
センサーの役目がおちるので、
噛み切る能力が低下します。
前歯で食べ物を捕らえる能力も低下します。

食べるとき、上下の前歯が生えそろうまでは
特に、唇をしっかりとじて、咀嚼しましょう。
舌が出ないように！

- ・調理方法はやや軟らかめにし、小さめに切ります。
- ・食事にかかる時間を考慮しましょう。

前歯が生えそろってからの食育支援

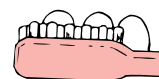
咀嚼能力が上がるので食材はやや大きめ、硬めにし、噛み切る能力(一口量を噛み切って摂食するように)を引き出す食育支援を始めます。

前歯のみがき方 凹凸部のみがき方

歯のかたちを考えてみがこう!!



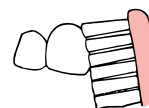
1本の歯面を3つに分けて考える。



中央部は、毛先全面を使ってみがく。



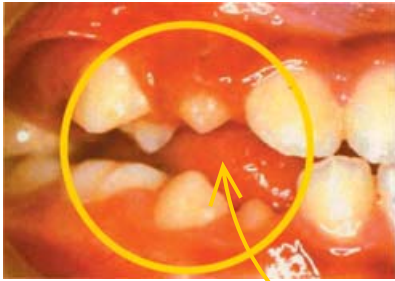
左側部は、歯ブラシのわき(サイド)でみがく。



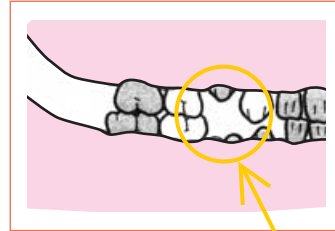
右側部も、わきでみがく。

小学校中学年(3・4年生)

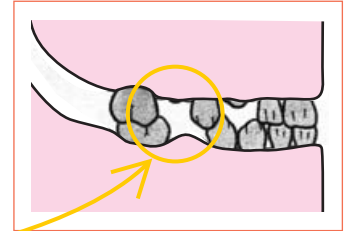
「小臼歯が生えかわるよ！」



10歳



11歳



犬歯・小臼歯(側方歯列群の生えかわり期)
舌(舌が側方に出やすい)

小臼歯

小臼歯が生え変わる時期は上の歯と下の歯が噛み合っていないので、舌や食べ物が横に流れやすくなります。

- ・ 咀嚼能力が低下する。
- ・ 食べ物が頬と歯列の間にたまりやすい。

歯みがきポイント (目標：3年生：前歯の内側がきれいにみがける)

合わせ鏡で歯の内側も観察しよう。

(目標：4年生：小臼歯がきれいにみがける)

上下、外内、噛み合わせ面に歯ブラシの毛先を当てよう。

- ・ 生える途中の歯は汚れやすいので特に注意が必要です。(自浄作用の低下)
- ・ 成長著しい自分の口の中を観察し、それにあった清掃のしかた等の支援が必要です。

小臼歯が生えてくるときの食育支援

口、唇、頬をひきしめる感じで閉じながら、食べ物が頬に逃げないように食べましょう。

この時期は硬いもの、小さいもの、繊維性の食品は小臼歯が噛み合っていないので、歯による「すりつぶし」が困難になり、丸呑みの習慣がつく恐れがあります。

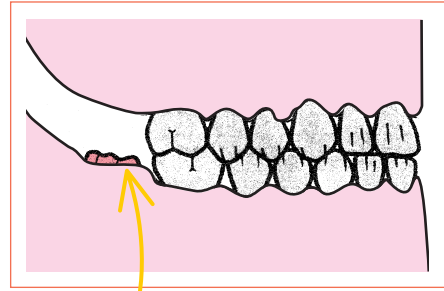
やや大きめ軟らかめで、食べやすく調理することや、食事にかかる時間を考慮してあげましょう。

歯が生えてきたら、**硬いもの、小さいもの、繊維性などの食品も、**

どんどんチャレンジして咀嚼能力アップに、努めましょう!

小学校高学年(5・6年生)

「そろそろ永久歯が生えそろってくる犬歯・第二大臼歯の出現！」



第一大臼歯の後に生えてきた第二大臼歯

歯みがきポイント

(目標:5年生:第一大臼歯、第二大臼歯がきれいにみがける)

- ・犬歯がきれいにみがける。
- ・歯みがきで歯肉炎が改善できる。

(目標:6年生:すべての歯をきれいにみがくことができる)

- ・歯みがきで歯肉炎が改善できる。

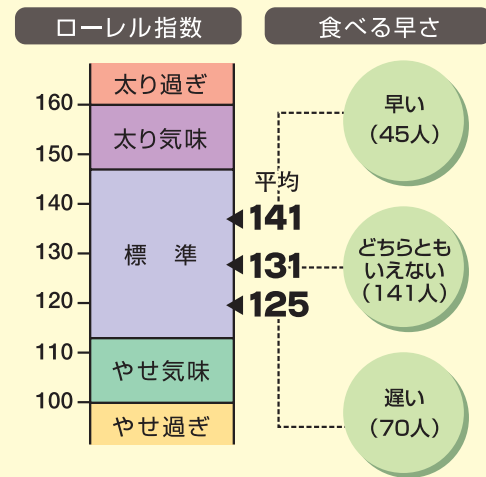
生活習慣に関連のある口腔内環境の悪化からくるむし歯や歯肉炎、その原因を学習し、予防法を身につけましょう。

「早食いと肥満」

沖縄県の小学5年生を対象にした調査

「早食いの子もほど肥満度が高い。ゆっくり食べてよく噛めば、少量の食事でも満足感が得られるため、ローレル指数が低くなる、との報告があります。

早食いとローレル指数の関係



第二大臼歯が生えてくるときの食育支援

永久歯が生えそろう時期が近づいてきました。

繊維性や噛みごたえのある食べ物などあらゆる物が食べられるようになります。左右の奥歯を使ってゆっくりよく噛んで食べましょう!

ゆっくりよく噛んで食べることは肥満の予防にもなります。

中学生

「永久歯列の完成！」



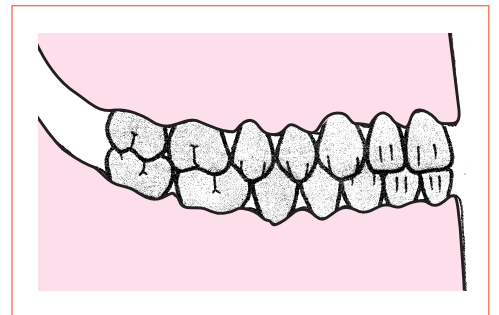
健康な歯ぐき



不健康な歯ぐき

健康な歯ぐき		不健康な歯ぐき
ピンク	色	赤黒い
三角形状	形	厚くて丸い
引き締まった感じ	触った感じ	ブヨブヨ
出血なし	歯ブラシ時	出血あり
ついてない	歯石	ついている

- ・部活動、受験勉強などで生活リズムが大きく変化することにより、口腔内環境が悪化して歯肉炎やむし歯になりやすい時期です。
- ・歯・口の外傷も増加しています。
- ・歯列、咬合の異常や顎関節の異常、口臭などが心身に影響を及ぼすことがあります。



完成した永久歯列

歯みがきポイント（目標：すべての歯をきれいにみがくことができる）

- ・歯みがきで歯肉炎が改善できる。
- ・正しい生活習慣を身につける。
- ・学校歯科健診のほかに、自主的にかかりつけ歯科医で健診や治療を受ける。

永久歯列完成期の食育支援

間食、夜食を正しく摂りましょう。

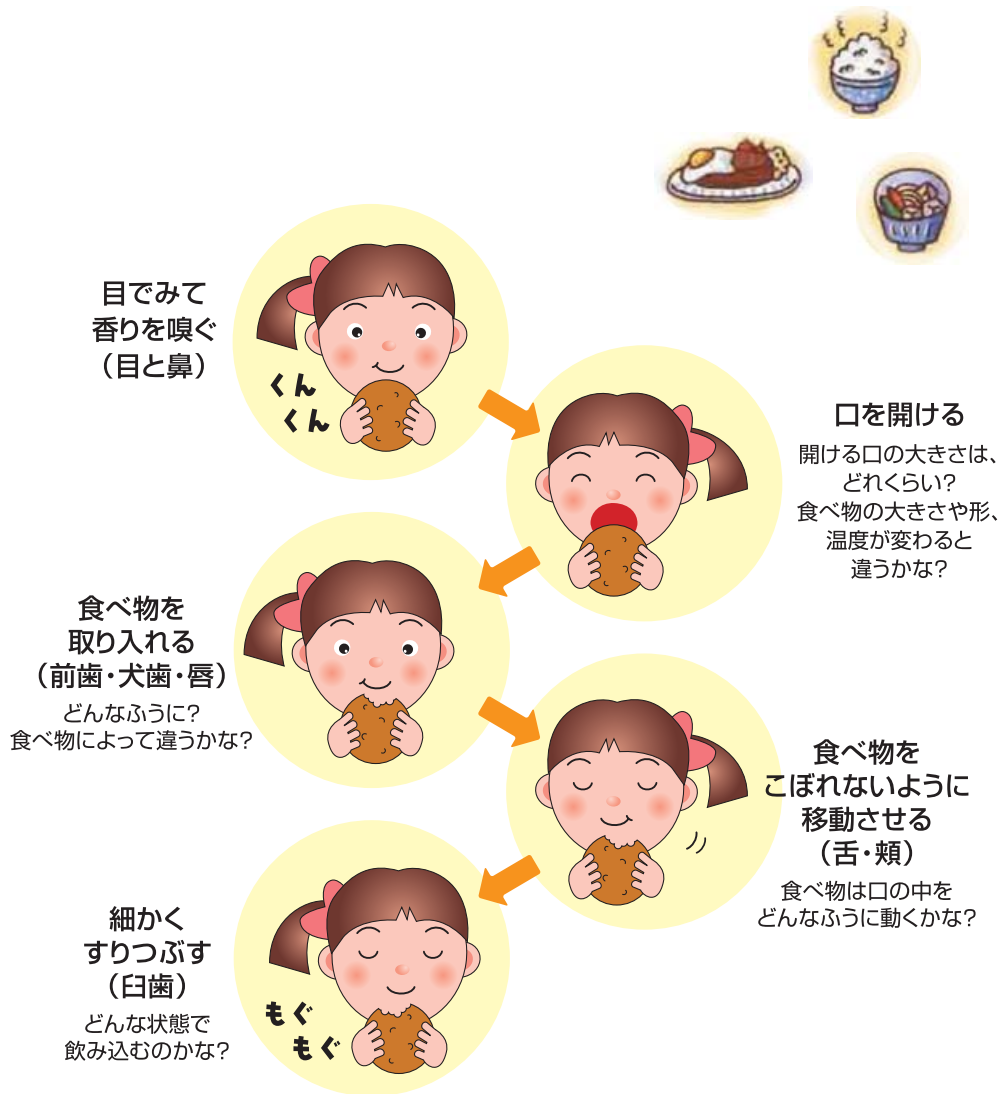
過食や拒食に注意しましょう。

清涼飲料水の取り方、ジャンクフードの摂りすぎに注意しましょう。

コラム

● 「食べる」とは？

目・鼻・唇・歯・あご・頬・舌の複雑な連携プレーです



コラム

● 正しい姿勢

● 食べる時、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、ひじやひざの関節がほぼ直角になって、足底がしっかりと床に接地した姿勢です。このような姿勢がとれるように、体の大きさに合った高さの椅子とテーブルが理想的です。



● 適度なスポーツ能力

小学生や中学生の調査結果によれば「運動能力の優れた子どもには、放置された重症のむし歯は少なかった。また、噛む能力が大きくしっかり噛んでいる子どもが、懸垂、幅跳び、50メートル走などの記録がよかった。」との報告があります。

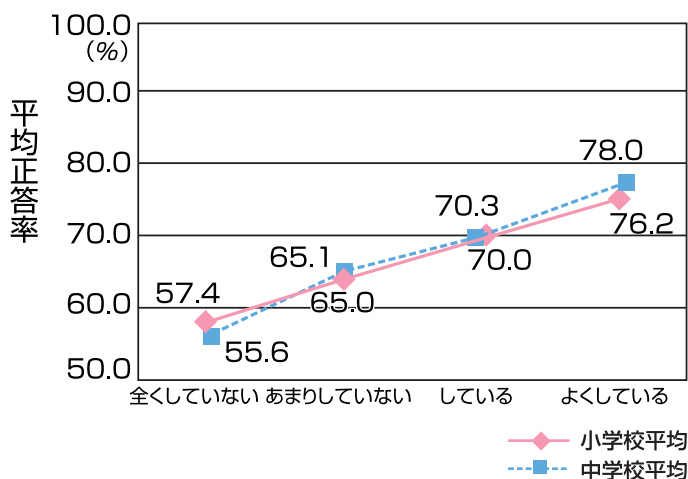


● 朝食と学習状況

朝食をきちんととる（基本的な生活習慣が定着している）子どもは、学習状況調査の平均正答率が高いという結果が出ています。
規則正しい生活習慣が身についている子どもは、学習などにむかう土台（基盤）ができています。



『朝食をとる』と正答率との関係



平成19年度 児童生徒の学校や学習・勉強に対する意識調査（香川県）

健口生活
メニューコンクール



かみかみかきあげ

平成15年 育ち盛りに食べさせたい部門 優秀賞
さぬき市 藤本 那実 さん



ごぼうのヨーグルトサラダ

平成17年 健口維持部門 優秀賞
高松市 小田 淑子 さん



レタスの豆乳スープ

平成17年 健口維持部門 優秀賞
高松市 小田 淑子 さん



タルタルいわし

平成17年 ジュニア部門 最優秀賞
引田中 宮野 稔生 くん



かみかみかきあげ

平成15年育ち盛りにたべさせたい部門 優秀賞 さぬき市 藤本那実さん



	4人分	1人分
芽ひじき(乾燥)	10g	2.5g
ちりめん	40g	10g
たまねぎ	60g	15g
にんじん	20g	5g
さつまいも	40g	10g
かぼちゃ	40g	10g
天ぷら粉	170g	
(小麦粉と卵で作る場合は、薄力粉:卵水=1:1)		
水		
揚げ油	適宜	適宜



<作り方>

- ①ひじきは水に浸して戻し、水気は切っておく。
- ②玉ねぎは5mm幅に、にんじんは短冊切りに、さつまいもとかぼちゃは3mm幅に切る。
- ③天ぷら粉に水を入れ、ざっくり混ぜる。
- ④③の中に①、②の材料とちりめんを入れ、軽く混ぜ、1/8分量をひとつかたまりにして、油(170~180度)で揚げる。
- ⑤きつね色になったら取り出し、油をきる。
- ⑥お皿に盛りつけ、完成!



MEMO

- 季節の野菜を使っても良いでしょう。
- ちりめんの代わりに干しえびを使っても歯ごたえが楽しめます。
- 揚げものの温度と材料の関係

低温

165度前後。衣を落とすと底まで沈んでから浮いてきます。根菜など水分の少ない野菜は、この温度でゆっくり揚げましょう。

中温

175度前後。衣が中まで落ちてすぐ浮かびます。魚介類はこの温度で1~2分揚げましょう。

高温

185度前後。衣がすぐに散ります。揚げ出し豆腐や、中に火が通っているものは、色づく程度に揚げます。

■1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
かみかみかきあげ	194	6.6	11.3	103	0.8



ごぼうのヨーグルトサラダ

平成17年健口維持部門 優秀賞 高松市 小田倭子さん



	4人分	1人分
ごぼう (下ゆで用 酢 適宜)	20cm	5cm
にんじん	小1/2本	小1/8本
ピーマン	2個	1/2個
干しぶどう	12g	3g
ハム	2枚	1/2枚
塩昆布	4g	1g
ヨーグルト	大さじ2	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1弱	小さじ1弱
すだち酢	大さじ1/2	小さじ1/2弱



<作り方>

- ① ごぼうはたわしで皮を取りせん切りにする。水につけてあくを取り、酢少々を入れた水で茹でる。
- ② にんじん、ピーマンは細いせん切りにし、さっと茹でる。
- ③ 干しぶどうは熱湯にくぐらせ、細かくきざむ。
- ④ ハムは細く切る。
- ⑤ ヨーグルト、マヨネーズ、すだち酢を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～④と塩昆布を加え、よく混ぜ合わせて器に盛る。



MEMO

- よくかんで食べることは、消化を助け脳の活性化を促し、歯をじょうぶにする効果があります。
- すだち酢の代わりにレモン汁でもおいしく食べられます。
- 歯ごたえのある具材をサラダに加えて、食感を楽しみましょう。

《サラダに加えて美味しい、歯ごたえのある食材例》

れんこん



ごぼう



わかめなどの海藻類



豆



りんご



えびやちりめん



■ 1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ごぼうのヨーグルトサラダ	49	1.8	1.9	22	0.3



レタスの豆乳スープ

平成17年健口維持部門 優秀賞 高松市 小田倭子さん



	4人分	1人分
レタス	3枚	3/4枚
ベーコン	2枚	1/2枚
オクラ	6本	1・1/2本
粒コーン	大さじ2	大さじ1/2
豆乳	2カップ	1/2カップ
スキムミルク	大さじ1・1/2	小さじ1/2
固形コンソメ	1・1/2個	1/4個
塩・こしょう	少々	少々



<作り方>

- ①2cm幅に切ったベーコンをから煎りし、水、コンソメ・粒コーンを入れて一煮立ちさせる。
- ②スキムミルクを豆乳に加え溶かし、スープに入れ、塩こしょうで味を調える。
- ③オクラの薄切りと一口大にちぎったレタスを加え、沸騰する直前に火を止め、仕上げる。



MEMO

- 豆乳は大豆食品の中でも最も栄養が吸収されやすい食品です。
- スキムミルクを食生活に上手に取り入れよう。
スキムミルクは、脂肪分が大変少なく、たんぱく質やカルシウムを効率的に摂ることができる食品です。水に溶けやすく、熱を加えてもカルシウムなどの栄養は変わりません。みそ汁やカレー、ハンバーグなどに加えると、料理のコクがでておいしく栄養をとれるので手軽に利用してみましょう。

■1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
レタスの豆乳スープ	110	6.5	6.2	56	1.7

タルタルいわし

平成17年ジュニア部門 最優秀賞 引田中 宮野稔生くん



	4人分	1人分
いわし	8尾	2尾
酒	少々	少々
塩・こしょう	少々	少々
マヨネーズ	1/2カップ	25g
ゆで卵	2個	1/2個
玉ねぎ	1/5個	1/20個
きゅうり	1/3本	1/12本
パセリみじん切り		
タルタルソース	小さじ1	小さじ1/4
粉チーズ	小さじ2	小さじ1/2
バター	適量	適量
きゅうり	1/2本	1/8本
プチトマト	8個	2個
サラダ菜	8枚	2枚



<作り方>

- ①①いわしの下処理をする（MEMO参照）
- ②いわしの水気をふいて、酒をふり、塩・こしょうをする。
- ③タルタルソースを作る。

- ・ゆで卵・パセリはみじん切りに、きゅうりは5mm角のさいの目切りに、玉ねぎはみじん切りにして水にさらして、水気を切る。
- ・タルタルソースの材料を全てよく混ぜ合わせる。

- ④フライパンにバターを入れ、いわしを並べ、両面を焼く。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板の上に④のいわしを並べ、タルタルソースをかける。
- ⑥200度のオーブンで5分くらい焦げ目が付くまで焼く。
- ⑦サラダ菜、1cm角に切ったきゅうり、4等分したミニトマトを飾り、いわしを盛りつける。



MEMO

- 魚には、DHAやEPAという成分が含まれています。これには、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにする働きがあります。また、骨や歯をつくるカルシウムもたくさんあります。
- 魚をさばいてみよう。

①頭を包丁で落とす。

②腹を斜めに切り落とし、内臓を取る。

③中骨の上を尾の方に向かって親指の爪をたてるようにして身を開く。

④身を押さえながら、頭の方に向かって骨を静かにはがす。



1人分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
タルタルいわし	531	29.8	4.1	141	1.3

歯科保健食育推進事業
「健口生活メニューテキスト 学ぶ世代編」
作成委員会メンバー

(敬称略)

三野 安意子	社団法人香川県栄養士会会長
見竇 ひろみ	社団法人香川県栄養士会
金田 有加	社団法人香川県栄養士会
池本 和子	香川県食生活改善推進協議会会長
黒石 美恵子	香川県食生活改善推進協議会副会長
土田 佳代	社団法人香川県歯科衛生士会副会長
武部 裕光	社団法人香川県歯科医師会副会長
木田 一秀	社団法人香川県歯科医師会理事
為國 真理	社団法人香川県歯科医師会理事
大月 陽子	社団法人香川県歯科医師会部員

参考文献

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|------|
| ・ たよりになるね! 食育ブック1 食と健康 | 株式会社 少年写真新聞社 | 2005 |
| ・ いつでもできる歯の保健指導(小・中・養護学校) | 株式会社 東山書房 | 1996 |
| ・ 歯・口の健康と食べる機能Ⅱ
—食べることから健康な生活を考える— | 財団法人 日本学校保健会 | 2005 |
| ・ 「生きる力」をはぐくむ
学校での 歯・口の健康づくり | 日本学校歯科医会 | 2007 |
| ・ 歯科関係者のための食育推進支援ガイド* | 社団法人 日本歯科医師会 | 2006 |
| ・ 日本学校歯科医会 会誌96号 | 日本学校歯科医会 | 2006 |
| ・ 健口生活読本 | 香川県歯科医師会 | 2001 |

けん こう

健口生活メニューテキスト 学ぶ世代編

● 平成19年12月 発行

(社) 香川県歯科医師会

会長 山下 喜世弘

〒760-0020 香川県高松市錦町2-8-38

TEL.087-851-4965 FAX.087-822-4948

<http://www.kashi.or.jp>

香川県健康福祉部健康福祉総務課

〒760-8570 香川県高松市番町4-1-10

TEL.087-832-3273 FAX.087-806-0209

E-mail kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp

