

kenko Life Menu Text

けん こう

健^{けん}胃^{こう}生活 メニュー テキスト

・ 稔 る 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

・ 稔 る 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
稔る世代の食生活 —生きがいを持って、楽しい毎日を一	05
今日も健康! <small>さん さん さんまる</small> 3・3・30運動	05
稔る世代の低栄養	06
けんこう 健口生活メニューのヒント	08
稔る世代がおいしく、安全に食べるために	09
食べるための準備体操 (けんこう 健口体操)	10
けんこう 健口生活メニューコンクールレシピ	12
● さつまいも入り牛乳がゆ	13
けんこうシューマイ ● 健口焼売	14
かみ ● 噛かみサラダ	15
● れんこん汁	16
● レンジで作る・簡単アップルケーキ	17
歯科保健食育推進事業テキスト作成委員会メンバー	18

● はじめに ●

私たち歯科医師は、歯科治療を「食」や「会話」という人間の生活の根幹にかかわる医療、言い換えれば「日常生活の質を高める医療」と位置付け努力を続けております。

みなさんは、「おいしい食事と楽しい会話」を実行していますか。2つに共通して必要なもの、それは「身体と歯の健康」です。

健康な歯を維持するためのスローガン、^{ハチマルニイマル}「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本の歯を残そう!」というもので、すなわち「生涯自分の歯で食べよう!」と言えます。

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だけでなく、生活習慣病による医療費の抑制や入院日数の抑制など、全身の健康にとっても重要なことです。

このテキストでは、「^{けんこう}健口生活」の目標として、世代別の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.15～17年度実施)」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健康に生涯を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。

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2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 —

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

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

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

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

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

1. 多様な食品で、健康なからだづくり

- 主菜・副菜それぞれにある大事な役割
- たっぷりとりたいカルシウムや食物繊維

2. かしく食べて、元気づけよう

- ゆっくりよく噛み、腹八分目
- 大切にしたい食事のリズム



3. 自然に親しみ、無理のない程度の運動を

- 適度な運動で心身ともにリフレッシュ
- からだを動かしておいしく食べよう

4. 食生活にも生かそう、年の功

- 培ってきた食生活の知恵を生かそう
- ふるさとの食文化を次の世代に

5. ゆとりある食生活で、心ゆたかな人生を

- 楽しく語らいのある食卓を
- 手軽に楽しくヘルシーに

今日も健康!

さん さん さんまる
3・3・30運動

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食品を食べよう



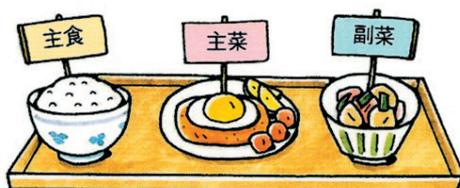
朝食



昼食



夕食



飯・パン
めんなど
の穀類

魚・肉・卵・大
豆製品などを使
った料理

野菜・芋
などを使っ
た料理

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。

稔る世代の低栄養

あなたの栄養状態セルフチェック表

- 1日の食事回数は2食以下である
- 自分で（あるいは、あなたの料理担当者が）食事の支度をして食べることができない
- 口腔や嚥下（えんげ）の問題があり、食べることが困難である
- 毎日1人で食事をしている
- 主食の食べる量が2/3以下になった
- 主菜の食べる量が2/3以下になった
- 体重が減少してきた
- 食事の介助が必要になった
- 入院・手術などの生理的ストレスを体験した

高齢者の最大の栄養問題は、「たんぱく質・エネルギー低栄養状態」

- 「たんぱく質・エネルギー低栄養状態」とは？
- 日本の高齢者の低栄養の実態は？
- なぜ、「低栄養」になるのですか？
- 「低栄養」になるとどうなりますか？

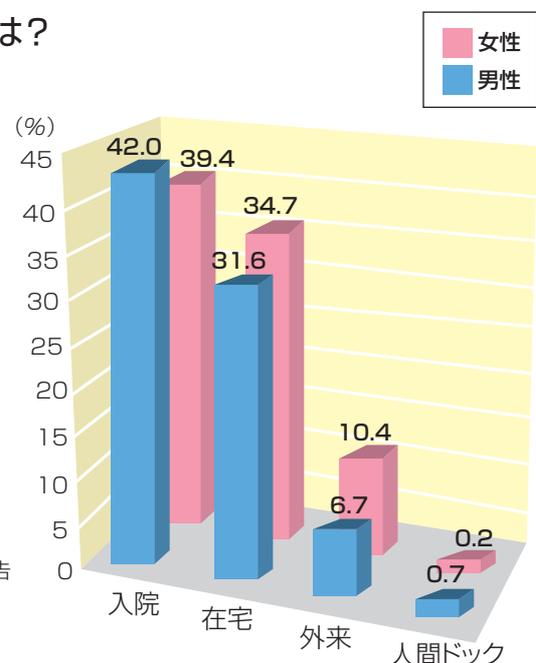


図:わが国の高齢者医療施設入院患者等の低栄養の中リスク者の発現頻度
厚生省老人保健推進等補助金事業 「高齢者の栄養管理サービスに関する研究報告書」より(松田朗:1996~1999)

「たんぱく質・エネルギー低栄養状態 (PEM)」と予防

血清アルブミン値 3.5g/dl以下
通常体重の減少 (5%/1年)

- 日常生活の動作が低下する
- 感染症にかかりやすくなる
- 施設に滞在する日数が増える
など

たんぱく質・エネルギー低栄養状態
(protein-energy malnutrition:PEM)

PEM予防のための生活習慣改善

1. 適正なエネルギー、たんぱく質の補給
2. 消化・吸収機能を促進するための運動
3. 食欲を増大するための手だて
4. 食事の自立

「たんぱく質・エネルギー低栄養状態」を予防する食生活5つのポイント

- 1 主食・主菜でエネルギー、たんぱく質の補給をしましょう
- 2 「食べたいものを、食べたいときに、好きなだけ」食べましょう
- 3 健康補助食品を上手に利用しましょう
- 4 自分の力で食事をとるようにしましょう
- 5 食欲を増進するための工夫をしましょう

栄養面

- 骨や歯を丈夫にするための
「カルシウム」「ビタミンD」
- 歯ぐきの血行をよくする
「ビタミンE」「タンパク質」
- 歯ぐきの血管を丈夫にし、
粘膜を強化する「ビタミンC」
- 歯ぐきの粘膜によい
「ビタミンA」「ビタミンB」
- 歯ぐきの毛細血管の血流をよくする
「カプサイシン」



その他

歯ごたえのある繊維たっぷりの生野菜を取り入れる

かむことは歯や歯ぐき、あごなどの形成に役立ち、脳にもよい影響があります。また、繊維の多い食べ物は口の中の清掃作用もあります。



噛みにくい方へは、隠し包丁で食べやすくする

こまかく刻むことよりも、かみ切りやすく隠し包丁を入れ食材の味を引き出すとさらにおいしく食べられます。



穏る世代がおいしく、安全に食べるために

おいしい食事と楽しい会話、いつまでも続けたいですね。

「食べる」・「しゃべる」という動作も「歩く」などと同じように、年齢とともに次第に変化があらわれます。

本編では、穏る世代(65歳以上)の方々に、これから迎える加齢による食べることへの影響を知っていただき、安全に食べることが出来るように、工夫を加えた食事メニューを紹介します。

1 食べるメカニズム

ふだん皆さんは、無意識に食べているでしょう。
「食べる」という動きはたいへん複雑な運動です。

1. 食べ物の認識
2. 口への取り込み
3. 咀嚼(そしゃく)と食塊(しょくかい)形成
4. 嚥下(えんげ)運動

という一連の流れが滞りなく行われることにより、ようやくひと口の食べ物が胃へ送られていきます。

これらの動きには、目、唇、舌、歯、口を動かすために必要な筋肉、食べ物を喉へ送り込む力など様々な器官の運動が複雑に組み合わさっています。

2 加齢による食べることへの影響

- 唾液の分泌、嚥下機能の低下
- 嗅覚・味覚・視力の衰え
- 歯・歯肉・舌の筋肉の衰え
- 消化・吸収の衰え
- 脱水・便秘・下痢を起こしやすい



3 食べるための準備体操

転倒予防のために足腰を鍛える体操があるように、食べる動きを鍛えるための体操があります。
簡単な動きですが毎日続けることで、むせにくく、食べやすくなります。
食前に実行していただくことでより効果ができます。

食べるための準備体操 (けんこう 健口体操)

まずは、準備体操から

1 つばをゴックンと飲み込みます



2 大きくゆっくり深呼吸します



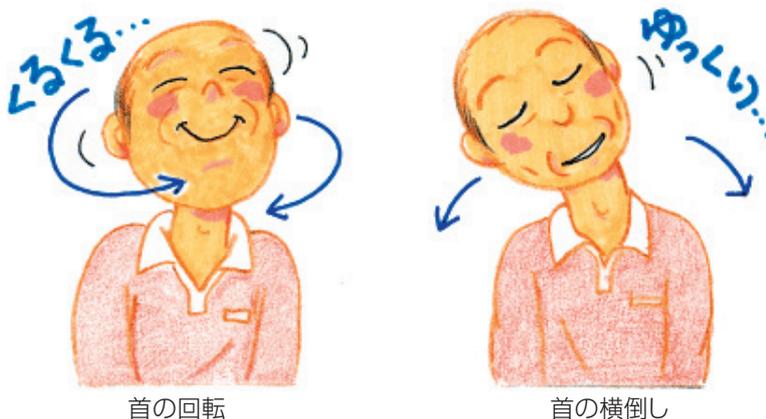
3 咳をする練習



4 嚥下体操 その1



5 嚥下体操 その2



首の回転

首の横倒し

6 顔面体操 (顔面ジャンケン)



頬を膨らます (グー)



口をすぼめる (チョキ)



口を大きく開く (パー)

7 舌体操



上がり舌



下がり舌



ぐるっと回って、右(左)の舌

8 唾液腺マッサージ



じかせん
耳下腺



がつかせん
顎下腺



ぜつかせん
舌下腺

9 仕上げは大きな声で「エイ・エイ・オー」

10 そして最後に深呼吸をします

この体操を食前に続けることで、
唾液の分泌を促し、むせずに安全に食事を取ることが出来ます

健口生活
メニューコンクール

レシピ



さつまいも入り牛乳がゆ

平成15年 熟年家族・食卓部門 優秀賞
普通寺西高校 安藤 美咲 さん



けんこうシューマイ
健口焼売

平成16年 熟年家族・食卓部門 優秀賞
三豊市 久保 美紀子 さん



かみ
噛かみサラダ

平成15年 ファミリー・食卓部門 優秀賞
さぬき市 羽鹿 豊子 さん



れんこん汁

平成17年 健口育成部門 最優秀賞
笠田高校 児山 茉美 さん



レンジで作る簡単アップルケーキ





さつまいも入り牛乳がゆ



	4人分	1人分
さつまいもの角切り	100g	25g
ごはん	260g	65g
牛乳	300cc	75cc
水	250cc	60cc
塩	小1/2	少々
醤油豆	4粒	1粒



- ①さつまいもは皮をつけたまま1cm位の角切りにし、水洗いする。
- ②ごはんはさっと水で洗っておく。
- ③厚手の鍋に①と②、牛乳、水を加えて加熱する。
- ④さつまいもが煮えたら、塩を加えてひと混ぜし火を止める。
- ⑤器に盛り、小さく切った醤油豆をのせる。



②冷やごはんを水で洗う



③さつまいも・ごはん・牛乳・水を鍋に入れて火にかける

MEMO

- 風邪を引いている時や夜食としてもお勧めの牛乳がゆです。
- 牛乳に含まれるカルシウムは吸収率がとても高いので、飲むだけでなく料理に積極的に使いましょう。
- さつまいもは皮をつけたまま食べると噛みごたえがあります。彩りもよく食物繊維の補給もできます。

■ 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
さつまいも入り牛乳がゆ	192	4.4	3.1	95	0.7

(醤油豆は含まれていない)



	4人分	1人分
豚ももミンチ	200g	50g
木綿豆腐	160g	40g
干し椎茸	4枚(約20g)	1枚
卵	小1個	少々
焼売の皮	20枚	5枚
A	塩	小1弱
	砂糖	小2
	胡椒	適量
	スキムミルク	大2
	ごま油	大1弱
	片栗粉	大1 1/2
	ブロッコリー	100g
ミニトマト	4個	1個



- 豆腐は電子レンジで2分加熱し、布巾で絞る。
干し椎茸は戻して、粗いみじん切りにする。
- 大き目のボールに①とミンチを入れ、粘り気がでるまで混ぜる。Aを加えてさらによく練る。卵と片栗粉を入れ、たたきつけるように混ぜる。
- 皮で②を包む。20個作る。
- 蒸し器で、約10分強火で蒸す。
- ブロッコリーを小房に分けて塩茹でしミニトマトと付け合せる。辛子酢醤油などを添える。



②焼売のタネはしっかり粘りが出るまで手でこねる



③焼売のタネを人さし指と親指で形良く包む

MEMO

- 低脂肪でカルシウム豊富なスキムミルクをミンチや卵料理などに加えてみましょう。ほんのりとした乳糖の甘味がプラスされます。
- 咀嚼しにくい方には干し椎茸(香信)をみじん切りにして調理します。どんこ椎茸を使い粗みに切ると噛みごたえがです。
- 蒸し器の代わりに電子レンジで加熱する場合は皮を一度水に漬けて、15cm位のラップの上で具を包みます。皿にごま油を塗り、外側に10個をぐるりと並べて、ふんわりラップをかけ、3分半位で出来上りです。



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
健口焼売	240	19.5	8.3	108	1.2

(辛子酢醤油は含まれていない)

副菜 噛み 噛みサラダ



	4人分	1人分
茹で黒豆	40g	10g
ごぼう	60g	15g
ブロッコリーの茎	60g	15g
金時人参	40g	10g
A マヨネーズ	大2	大1/2
白味噌	大1	小2
薄口醤油	少々	少々
レタス	2枚	1/2枚



- ①ごぼうは皮をよく洗い、すりこぎでたたく。黒豆と同じ大きさに切り、柔らかく茹でる。
- ②ブロッコリーの茎も同じ大きさに切り、塩茹でする。人参も同じ大きさに切り、茹でる。
- ③Aを混ぜ合わせ黒豆、①、②を和える。
- ④レタスを器に敷き、和えたものを盛る。
- ⑤ブロッコリーのつぼみの塩茹でを少々散らす。



①②の下準備が終わったところ



③サラダの材料を和えているところ

MEMO

- 歯ぐきの血行をよくするビタミンE、血管を丈夫にし、骨や粘膜を強化するビタミンC、粘膜を健康に保つビタミンA・ビタミンBを摂り入れることができます。
- よく噛んで食べることは消化を助け脳の活性化を促し、歯を丈夫にする効果があります。
- 咀嚼しにくい方には柔らかく茹でましょう。
- ドレッシングの白味噌をヨーグルトに代えても美味しく食べられます。
カルシウムの豊富な乳製品を色々な工夫して毎日摂りましょう。

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
噛みサラダ	87	3.2	5.7	29	0.3

汁物 れんこん汁



	4人分	1人分
れんこん	40g	10g
ほうれん草	80g	20g
金時人参	40g	10g
厚揚げ	60g	15g
A 塩	小2/3	少々
薄口醤油	小1	少々
柚子の皮	少々	少々
だし	3C	150cc



- ①れんこんは皮をむき水につけてアクを抜く。
- ②ほうれん草は茹でて水にとり絞って2cm位に切る。
人参と厚揚げはたんざく切りにする。
- ③だしに②の具を硬いものから先にいれて煮る。
れんこんをすりおろして加え、Aで調味する。
- ④お椀に盛り、柚子の皮の千切りを散らす。



③材料をだしで煮る



③火が通ったら、れんこんをすり流し入れる

MEMO

- ビタミンの豊富な野菜や厚揚げを具に、おろしれんこんでトロミをつけた汁物です。
トロミがつくことで冷めにくく、体が温まります。また嚥下しにくい方は食べやすくなります。
- 柚子の香りをきかせると薄味でも美味しく食べられます。
- 高齢になると水分が不足がちになるので、意識して水分をこまめに摂りましょう。

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
れんこん汁	38	2.5	1.8	52	1.1



レンジで作る・簡単アップルケーキ (8個分)



		8個分
A	りんご	200g (小1個)
	ホットケーキミックス	80g
	クルミ	20g
	サラダ油	大1
	砂糖	大1
	卵	1/2個
	牛乳	大2
	シナモン	小1/3
	ペーパーカップ(9号)	8個



- ①りんごは芯を除き、1cm位のさいの目切りにする。
クルミはから煎りして、粗く刻む。
- ②Aを混ぜ合わせて①を加え、ホットケーキミックスをさっくりと混ぜる。
- ③ペーパーカップ8個に②を分け入れる。レンジのテーブルの外側にぐるりと並べ500Wで6分加熱する。



③タネを8つに注ぎ分け、大皿に並べ、電子レンジにかける



カップケーキを蒸し器で作ることもできます。

MEMO

- おやつに、朝食に、りんごがたっぷり入ったアップルケーキです。
- 電子レンジを使うととても簡単で、りんごとクルミの歯ごたえが楽しめます。
- りんごの皮を除き、薄くスライスすると咀嚼しにくい方も食べやすくなります。
- バナナ、かぼちゃ、チーズなどでも作ってみましょう。

1個分栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
アップルケーキ	75	1.3	2.4	17	0.1

歯科保健食育推進事業テキスト作成委員会メンバー

(敬称略・50音順)

青木 まゆみ	(社)香川県歯科衛生士会 副会長
安部 直美	(社)香川県栄養士会 理事
池本 和子	香川県食生活改善推進連絡協議会 会長
久保田美代子	(社)香川県栄養士会
黒石 美恵子	香川県食生活改善推進連絡協議会 副会長
為國 真理	(社)香川県歯科医師会 理事
坪田 ゆかり	(社)香川県歯科衛生士会
三野 安意子	(社)香川県栄養士会 会長
吉田 智学	(社)香川県歯科医師会

(イラスト・文章の一部は香川県歯科医師会「健口生活読本」より引用)

けんこう

健口生活メニューテキスト 総る世代編

● 平成19年2月 発行

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.087-861-2193

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

(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>

