

kenko Life Menu Text

けん こう

健康生活 メニュー テキスト

・ 巣 立 つ 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

kenko Life Menu Text

けん こう
健口生活
メニュー
テキスト

・ 巣 立 つ 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 ー各世代の1.食生活の基本方針・2.栄養目標・3.歯科目標ー	04
巣立つ世代の食生活 ー自らの健康に関心と責任を!ー	05
一生後悔しない健康な体づくりを始めよう!	06
「朝食をとる」望ましい食習慣を、思春期に身につけましょう!	07
生活リズムの見直しをしましょう	09
よく噛んで歯やあごを丈夫にしましょう	10
噛めば噛むほど、ストレスが解消します	12
五感を使おう!	13
コラム	14
あなたの食事はグッドバランス?	18
けんこう 健口生活メニューお弁当レシピ	20
● 菜めし	21
● 鯖の味噌チーズ焼き	22
● ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え	23
● 人参のきんぴら	24
● かぶの三輪漬け	25
歯科保健食育推進事業テキスト作成委員会メンバー	26

● はじめに ●

みなさんは『8020運動』をすでにご存知でしょうか。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、このスローガンをより満足感をもって達成するためには、単にう蝕や歯周疾患などの改善を図るだけでは望めません。そこで注目されるのは我々が毎日行っている食事です。「食べ方」等の支援など、「食育」に対する関わりが一層重要になってきています。そして、それらを包括して実現するために香川県歯科医師会は「歯・口の健康と食育～噛ミング30 (カミングサンマル) を目指して～」を推進しております。

このテキストも世代別に作成し今回は「巣立つ世代編」が完成しました。この年代は受験、就職があり、これまでの生活様式ガラッと変わるため、生活が不規則となる要因が多くなってきます。例えば、朝食の欠食が多くなるなど、栄養も偏ってきます。又、喫煙を始めるなど、健康のバランスを崩しやすい年代です。

テキストではそれらの改善に取り組むため、歯科的な内容のみならず、特に食育、栄養、生活習慣の立場より、歯やあごを丈夫にすることを盛り込んだ内容としました。テキストを利用して県民の食生活が改善され、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になれば幸いです。

最後に、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有り難うございました。

専門家の立場からの貴重なご意見により、このように有意義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、重ねて厚くお礼申し上げます。

平成21年12月
(社) 香川県歯科医師会
会長 豊嶋 健治

「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 —

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

学ぶ世代
(6～14歳)

- 1.さんさんさんまる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

総る世代
(65歳～)

- 1.さんさんさんまる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

※世代区分は、健やか香川21ヘルスプランに基づいています。

巣立つ世代の食生活

— 自らの健康に関心と責任を！ —

1. 1日の活力源 朝ごはんをしっかり食べよう

- 1日の始まり 朝ごはんは脳へのエネルギー源
- 食事のリズムを大切に

2. 野菜たっぷり バランスのとれた食事で美と健康づくり



- お弁当箱の表面積を6等分して「主食3:主菜1:副菜2」に詰めよう
- 野菜と海藻でミネラル・食物繊維をたっぷりと
- しっかりとろう！カルシウム
- 加工食品は食品表示をよく見て選び、ひと手間かけて健康づくり

3. 無理なダイエットは黄信号

- 知っていますか？ 自分の適正体重と食事の量
- エネルギーは上手にとってしっかり消費

4. 大切にしよう 食の輪

- コミュニケーションは食事の場から
- 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝しよう！
- ふるさとの味、讃岐のよさを見直して

家族いっしょの食事は、互いの心と体を思いやる大切な時間です

個食や孤食では、健康的で人間らしく、楽しく食べる力が育ちません。

家族でテーブルを囲み、食事をする機会を努めて増やしましょう。

個食・孤食

家族の会話がな



食事のマナーが
伝わりません



心と体を育む共食

家族の好き嫌いが
よくわかるわ～

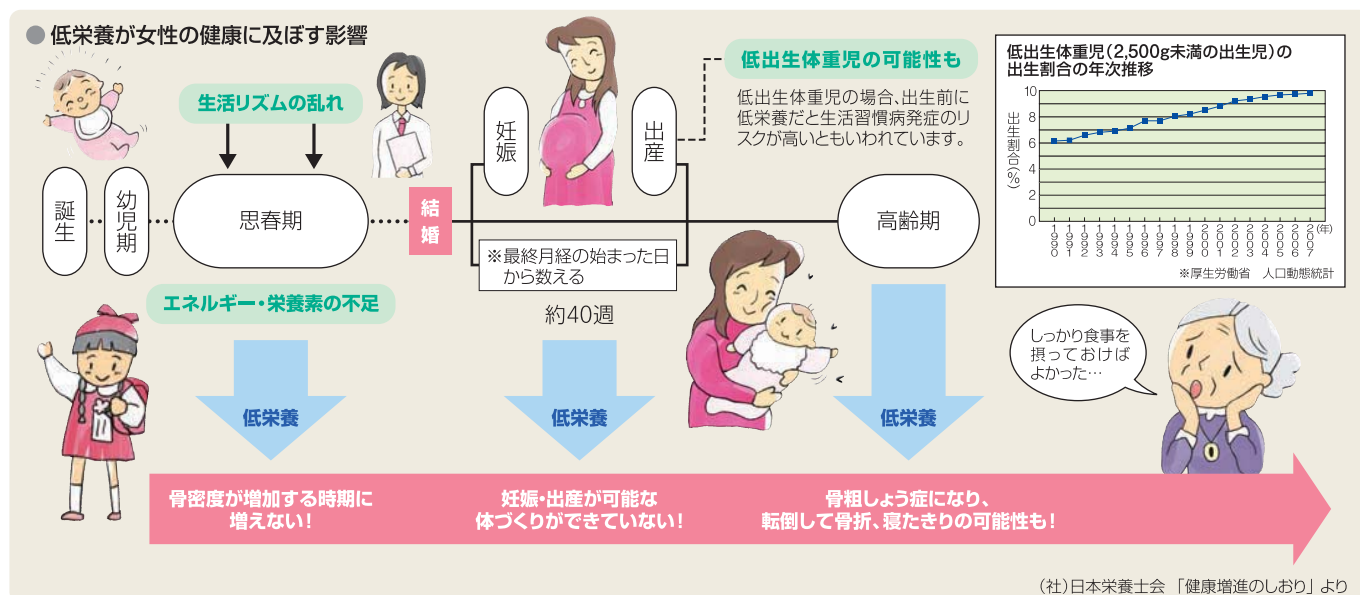
おばあちゃんは柔らかいものが
食べやすいのね



(社)日本栄養士会「健康増進のしおり」より

一生後悔しない健康な体づくりを始めよう！

～ 思春期こそ「やせ」ではなく「ふつう」の体型をめざしましょう ～



妊娠する年齢になってから、エネルギー不足や栄養バランスを気をつけても…

思春期に低栄養の状態が続くと、体はその状態に慣れてしまい、さまざまな機能が低下したままになります。



思春期の女性は、本来「ふっくら」が普通なのです

極端な「やせ願望」は、大切なたんぱく質、ミネラル、各種ビタミンの不足を招き、また減食が引き金となり、不眠、疲労が続き、免疫力が低下する思春期やせ症(拒食症)の可能性も出てきます。思春期に女性がふっくらまるみをおびてくるのは、将来の妊娠・出産を見据えてのことです。



妊娠の可能性が高い年齢ほど、「葉酸」の摂取不足

葉酸は、ビタミンB群に属する水溶性ビタミンで、たんぱく質や神経伝達物質などの合成に必須の栄養素です。細胞分裂に大切な働きをし、胎児の成長・発達に欠かせません。妊娠が可能な年齢の女性は、葉酸を十分摂る必要があります。

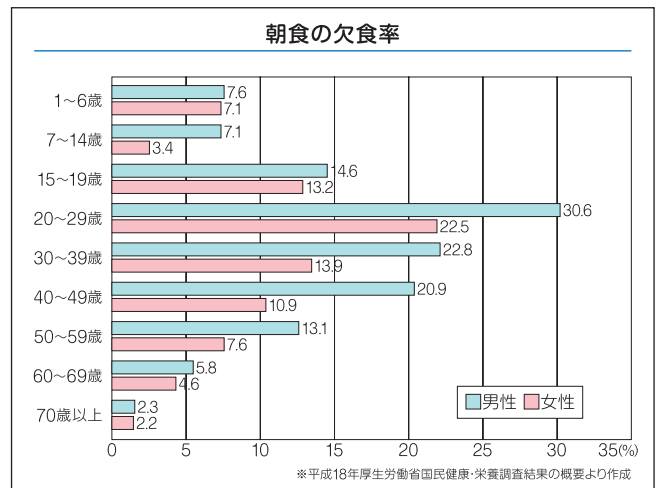
《葉酸を多く含む食品》

ほうれん草、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、マンゴー、いちご、枝豆、大豆、納豆、レバー(鶏、牛、豚など)



「朝食をとる」望ましい食習慣を、思春期に身につけましょう！

- 高校生になると通学環境の変化等もあり、朝食抜きが急に増えます。
- 約4～5割の人が、20歳までに朝食抜きが習慣化しています。
- 脳にエネルギーを補充し、体の機能を目覚めさせる朝食を忘れずに！



(社)日本栄養士会「健康増進のしおり」より

▶ 朝ごはんを食べないと…

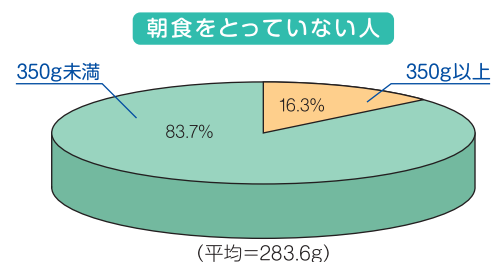
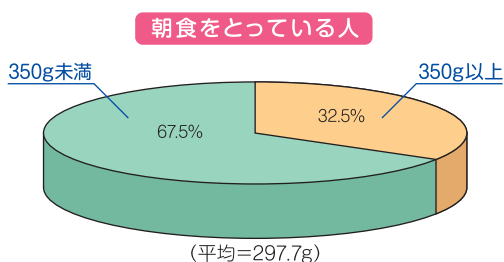
- 十分に体温が上がらず、空腹感があつたり、疲れやすくなります。
- 十分に血糖値が上がらないので、集中力を欠き、学力や仕事の低下を招きます。
- イライラしたり、頭痛などの不定愁訴があります。
- 間食が増えたり、過食で、かえって太りやすくなります。



▶ 野菜をたっぷりとうろう

- 日本人の野菜摂取量の平均値は290gで、「健康日本21」の目標値の350gに達していません。また、朝食をとっている人のうち、野菜を350g以上摂取している人は約3割、朝食をとっていない人で野菜を350g以上摂取している人は2割未満に留まって、朝食をとっている人の方が野菜の摂取量が多くなっています。

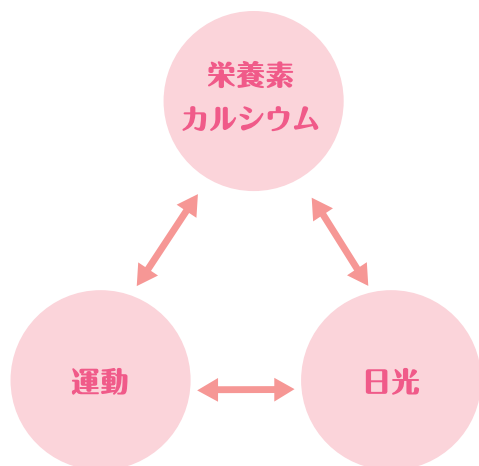
朝食の状況別・野菜摂取量の分布割合(20歳以上)



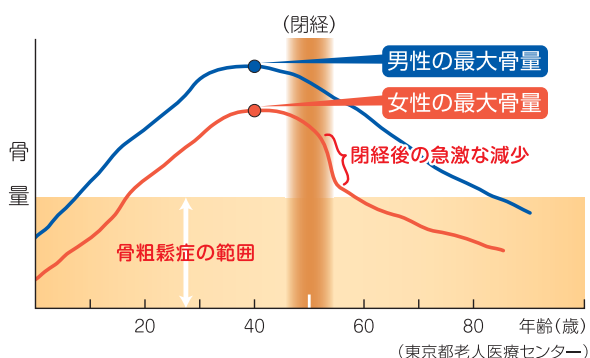
▶ しっかりとろう! カルシウム

カルシウムの99%は骨や歯に存在します。骨量が最も増える思春期に十分とり、しっかりとカルシウムを貯金しておきましょう。

● 骨量を増やすための3要素



年齢と骨量変化の関係モデル

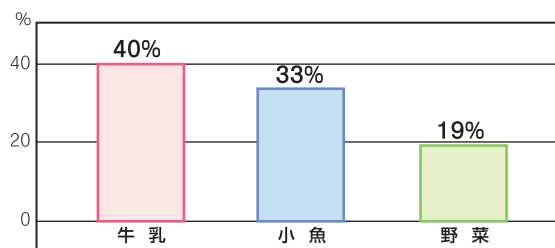


● カルシウムが200mg含まれる食品



● カルシウムの吸収率

カルシウムの吸収率はライフステージによって違います。乳児期(61%)、思春期(38%)、妊娠後期(42%)の3つの時期は高値。食品群によっても違い、動物性食品は高く、植物性食品は低くなります。



(日本酪農乳業協会)

生活リズムの見直しをしましょう

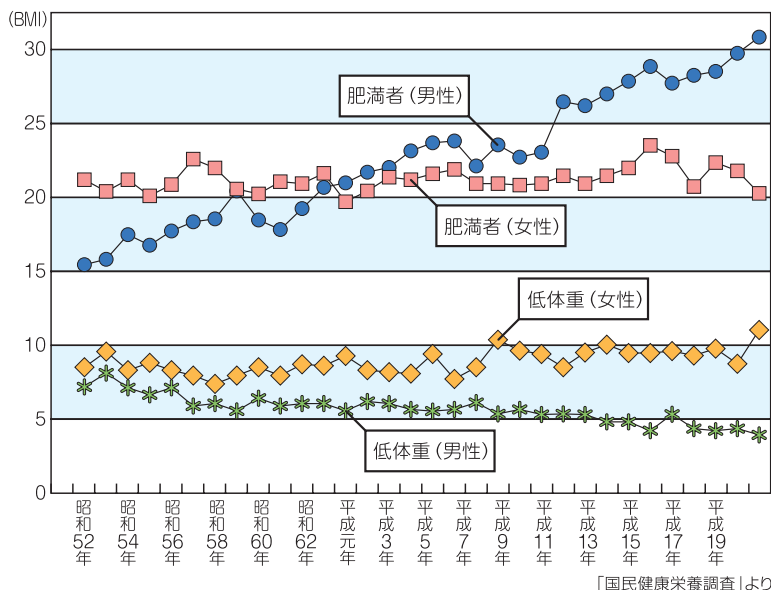
▶肥満を防ぎましょう

朝食抜きや夜ふかしなどの生活習慣の乱れからくる食べ過ぎ、運動不足などが主な原因になることがあります。

早寝早起きを心がけ「1日3食、適量をバランス良く」を基本に生活リズムを見直しましょう。

肥満とやせの状況の推移(20歳以上)

男子は肥満傾向、女子はやせ傾向にある



肥満度: BMI (Body Mass Index)

を用いて判定

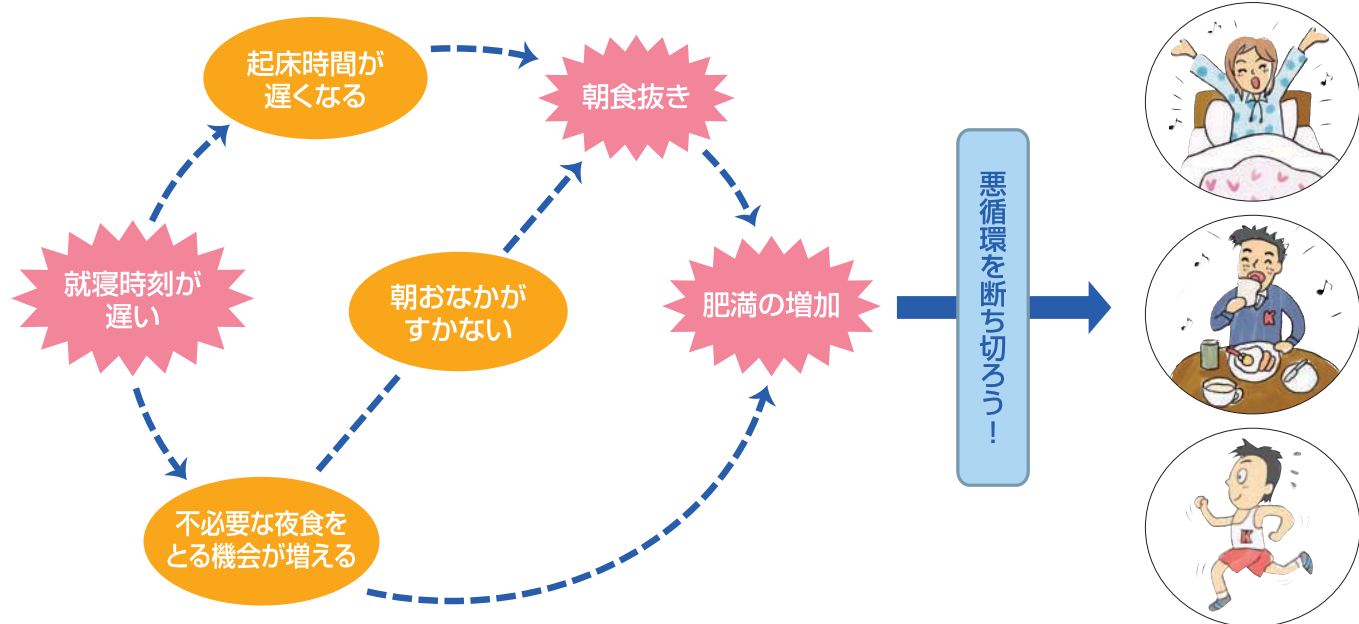
$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

BMI < 18.5 低体重 (やせ)

$18.5 \leq BMI < 25$ 普通体重(正常)

BMI ≥ 25 肥満

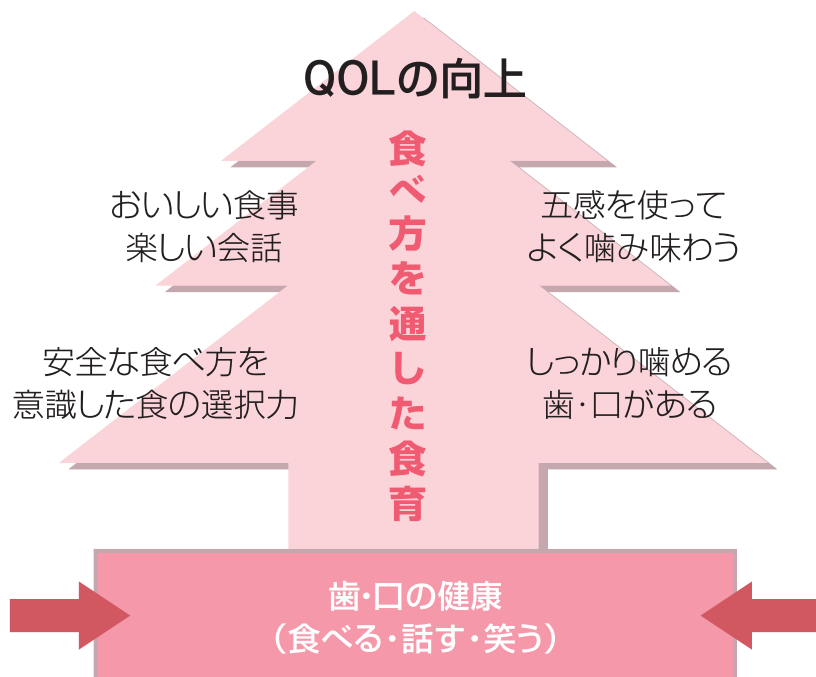
(日本肥満学会)



よく噛んで歯やあごを丈夫にしましょう

▶ ^カ噛ミン^{サンマル}グ30を目指して

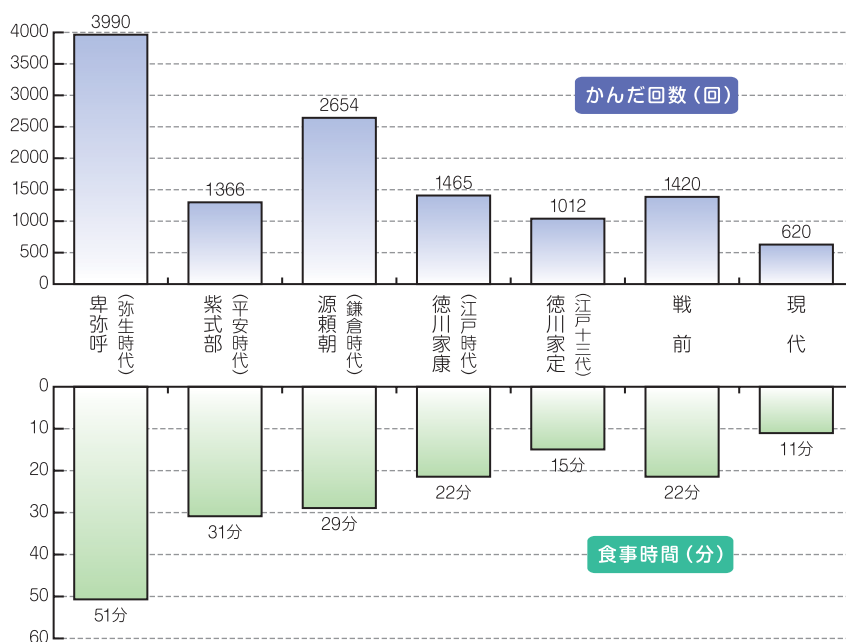
ひと口30回噛めば食事味わえて、安全性も確保できます。また、よく噛むことで早食いや食べ過ぎを防ぎ、食欲を抑制するホルモンが分泌され、薄味や少量でも満足感が得られることで、肥満の予防にもつながります。



歯・口の健康は食育の基礎

▶ 噛まなくなった現代人

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ー」風人社(1987)

卑^ひ弥^み呼^この歯がいーぜ!

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」を咀嚼回数の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 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 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 歯の病気予防

かむことで歯の表面がみがが
れ、唾液も良く出ようになり、
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、歯をくいしばったり、
全身に力が入るようになる。



噛めば噛むほど、ストレスが解消します

普通に生活をしている私たちの現代社会にもストレスがいっぱいです。

どうすればストレスと上手につきあえるのでしょうか？それには「よく噛むこと」です。つまり、脳内にセロトニンという物質が増えてくると、ストレス反応が和らぐことが知られており、セロトニンを増やす刺激の一つが食べる(咀嚼する)ことなのです。



イライラしたら、ゆっくりと噛むことをおすすめします。スルメやシュガーレスのガムでもいいですから、できればリラックスした状態で、意識して噛んでみてください。

噛むことが情緒の安定につながるのです。

しっかり
噛む

モグ
モグ



ファストフードは噛む回数が少なく、カロリーも高く、口腔内の汚れが多くなります。スポーツ飲料水も糖分が多く、スナック菓子と共に食べるとさらに口腔内の汚れがひどくなってきます。また、スナック菓子のカロリーにも気配りをしましょう。食べる回数や時間と量に気をつけましょう。



五感を使おう!

五感が満たされる食べ方

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。私たちが日ごろは何も考えず口に出している食べ物に対し、「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事です。



食感を表現する「ことば」

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

巣立つ世代は歯牙外傷の危険がいっぱい

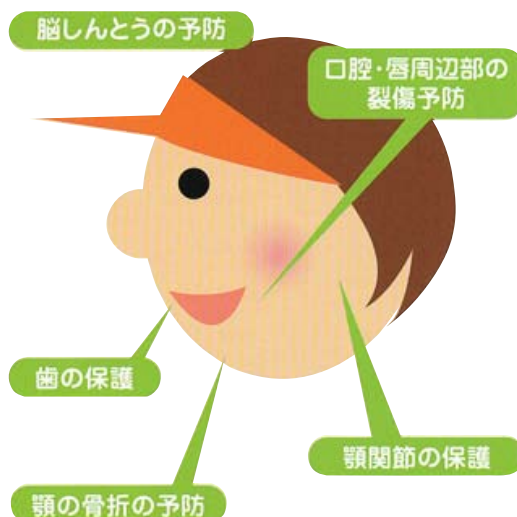
マウスガードは、口の中の保護装置で、スポーツによる歯の破折や顎の骨折などのケガを防止します。主に上あごの歯につけます。

マウスガードを装着した方が安全で
パワーを発揮しやすいスポーツ

競技種目	義務化の有無	備考
ボクシング	義務化	
ラグビー	義務化	
キックボクシング	義務化	
アメリカンフットボール	義務化	
空手	一部義務化	流派による
アイスホッケー	一部義務化	
ラクロス	一部義務化	女子のみ
インラインホッケー	一部義務化	20歳以下
野球		
バスケットボール		
フィールドホッケー		

マウスガードの効果は？

PROTECTION



装着することにより、安心感を持って積極的にプレーできるという心理効果も大きいようです。

使用方法・使用時間

マウスガードは、試合中だけでなく練習中から使用しましょう。また練習・試合以外には長時間着用しないようにして、定期的に歯科医師のチェックを受けましょう。

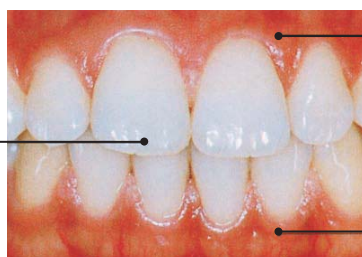


喫煙は歯・口に どんな影響があるのでしょうか

自分の口の中の健康チェックをしてみましょう

健康な歯肉

白くてきれいな歯



ピンク色の引き締まった
きれいな歯肉

● 喫煙者の口の中は？

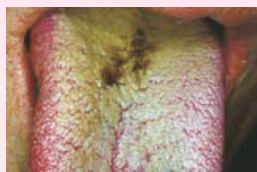
▶ 変色した歯肉



▶ 歯の汚れ



▶ 舌の汚れ



たばこは約200種類もの有害物質を含んでおり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。生活習慣病のひとつである歯周病は、たばこによって発症しやすくなり、進行が助長されます。さらに歯周病が他の生活習慣病(脳血管障害、心臓疾患など)を引き起こす可能性もあります。

「ヘビースモーカーほど、歯周組織の崩壊が急速に進む」

1993年、厚生省(現厚生労働省)による統計的調査で明らかになりました。

「喫煙者の歯は時期的にも早期に、本数も多く失われる」

歯周病予防の危険因子の中でもたばこが最も関与していることが、アメリカの研究者らによって明らかになりました。

たばこが
引き起こす
主な生活習慣病

がん

高血圧

虚血性心疾患

脳血管障害

動脈硬化

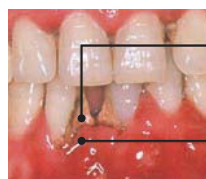
歯周病

● 歯周病とは どのような病気でしょうか？

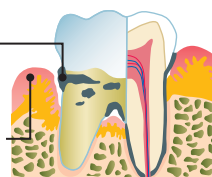
歯と歯肉の間に歯垢や歯石が沈着し、その毒素によって歯周組織が破壊されていく病気です。歯周病が進行すると、歯の喪失のおそれがあります。

また、歯周病が悪化した状態では、たばこによって口臭はさらに強くなります。

歯周病になっている口の中



歯肉の炎症



「(社)日本学校歯科医師会」より

口臭について

口臭の原因は90%が口腔に由来します。唾液の減少、口腔の清掃不良、暴発性う蝕、歯周病などが原因です。また、心身症の一種の自臭症、口臭愁訴症^{しゅうそうしやう}（口臭の原因が見当たらず、客観的にも口臭がないのに当人が口臭を訴える）も見られます。歯の治療と歯磨き、舌苔^{ぜったい}が付かないように繊維性の食品をとったり、よくかんで食べて舌をきれいにしましょう。

フレッチャーリズム (Fletcherism)

アメリカの実業家のフレッチャー氏が、贅を尽くしたグルメ生活を送り、病弱、肥満体になりました。彼はその身体を改善するための健康法として5つの完全咀嚼法を考えました。

1. 本当の食欲を持て！
2. もっとも食欲を訴え、かつ食欲の要求する有効な食物を選べ！
3. 完全に咀嚼し、味覚を味わいつくし、飲み込むよりほか仕方がなくなったときに嚥下せよ。（一口30回咀嚼が目安）
4. 味覚を楽しみ、ほかのことを考えるな！
5. 食欲の起こるのを待て、食欲の示すものを取り、よくかみ、よく楽しむことあとは自然がうまく処理してくれる。



よく噛み、よく味わって楽しく食事をするのが健康につながることを唱えています。



30回

歯磨きの補助用具

ブラッシング効果を高めるために、歯と歯の間や歯並びの悪いところなど、歯ブラシだけでとれない汚れを取る道具です。

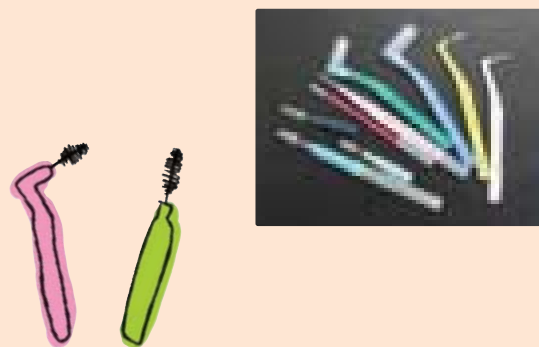
▶ デンタルフロス

よ
擦っていないナイロン糸で、歯と歯の間にのこざりを引くように静かに挿入させて、汚れを取ります。金属で治した歯と歯の間にはワックスの付いた糸、また、奥歯にはホルダーを使ったりします。また、糸の太いデンタルテープもあります。



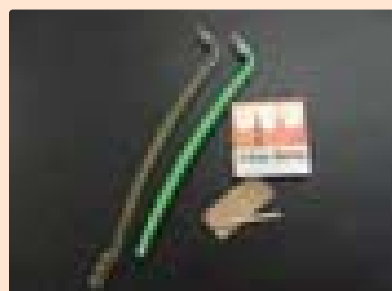
▶ 歯間ブラシ

ねじった針金にナイロン毛を巻きつけた小さい歯ブラシです。歯と歯の間のすき間の汚れや矯正装置の汚れをのぞきます。毛先の大きさは各サイズがあります。歯ブラシの柄の先に小さな毛を植えた小ブラシも歯並びの悪いところに使います。



▶ 歯間刺激子

ゴム製と木製があります。歯と歯の間の汚れを取ったり、歯ぐきのマッサージの効果があります。

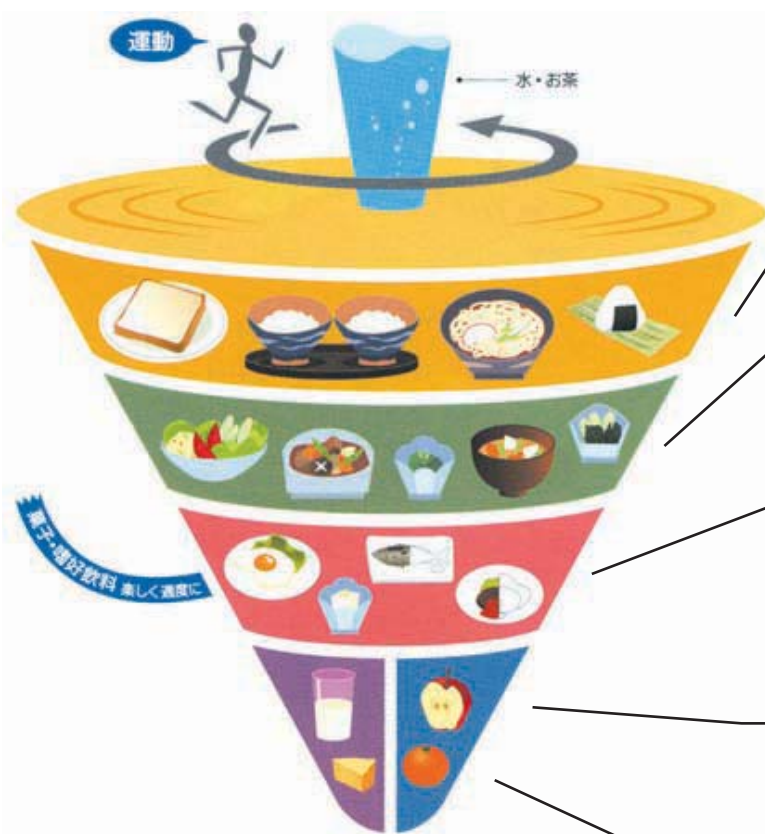


あなたの食事はグッドバランス？

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか
一目でわかる食事の目安です。

1日分



5~7 主食
つ(SV) (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)
だったら4杯程度

5~6 副菜
つ(SV) (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~5 主菜
つ(SV) (肉、魚、卵、
大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理
から3皿程度

2 牛乳・
乳製品
つ(SV)

牛乳だったら
1本程度

2 果物
つ(SV)

みかんだったら
2個程度

(「食事バランスガイド」厚生労働省、農林水産省)

※「つ(SV)」とは料理の数を表します。」

▶ 日本伝統のコマがイメージです。コマを正しく回すには…

- 適量でバランスのよい食事を摂りましょう
- 十分な水分を摂りましょう
- 菓子や嗜好飲料は適度に楽しみましょう
- 適切な運動が必要です

●自分が一日に必要なエネルギー量と、その料理区分ごとの目安をチェックしましょう！

身体活動レベル(※)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

必要なエネルギー区分に応じて適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
6歳～9歳 男女	I	1600	4～5	5～6	3～4	2	2
10歳～11歳 男	1800kcal (1600～2000kcal)	1800					
10歳～17歳 女	II (基本形)	2000	5～7	6～7	4～6	2～3	2～3
12歳～17歳 男	2200kcal (2000～2400kcal)	2200					
18歳～69歳 女	2400	2400					
18歳～69歳 男	III	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女	2600kcal (2400～2800kcal)	2800					

単位：つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「低い」＝1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」＝座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要です。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI $\geq$ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要です。

●主食をしっかりとりましょう。必要なエネルギー量に見合った主食の1食分の目安です。

I	II	III
		 
ごはん (M) 150g 1.5つ (SV)	ごはん (L) 200g 2つ (SV)	ごはん (S) 100g ごはん (M) 150g 2.5つ (SV)

健口生活メニュー お弁当レシピ

～ バランスの良いお弁当作りにチャレンジしよう！～

● お弁当メニュー ●



菜めし



さわら 鯖の味噌チーズ焼き



ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え



人参のきんぴら



みつわ かぶの三輪漬け



■ 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
709	27.9	22.1	326.1	3.5

写真は1食分が約700kcalのお弁当です。
19ページを参考にして、自分の1食に必要なエネルギー量を求めましょう。
自分に合った容量の弁当箱に詰めてください。

お弁当作りのポイント

1. 自分に合った容量の弁当箱を選ぶ。
お弁当のエネルギー量(kcal)と弁当箱の容量(ml)をほぼ同じと考え、自分の1食分に必要なエネルギー量と同じ容量の弁当箱を選ぶ。
2. 栄養バランスを良くするには、弁当箱の面積で主食3:主菜1:副菜2にする。
3. 主食材、調理法、味付けが重ならないようにする。
4. 彩りよく美味しそうに、料理が動かないように詰める。

ご飯、パン、麺類
などの穀物を
主材料とする料理



肉、魚、卵、大豆などを
主材料とする料理

野菜、きのこ、芋、海藻などを
主材料とする料理



菜めし

食事バランスガイド
主食2.0つ(SV)分



	4人分	1人分
ご飯	800g	200g
かぶの葉	100g	25g
塩	小さじ1弱	1g
ちりめんじゃこ	20g	5g
オリーブ油	少々	少々



①かぶの葉を塩湯でさっと茹で、水に取る。固く絞って細かくきざむ。

②①に塩をまぶして、もう一度固く絞り、炊きたてのごはんに混ぜる。

③ちりめんじゃこはフライパンにオリーブ油を入れて、きつね色になるまで炒める。

④菜めしを弁当箱に詰め、③を散らす。



かぶの葉をご飯に混ぜる

MEMO

- かぶの葉はカルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCなどが豊富な緑黄色野菜です。
- 混ぜごはんは炊きたてのごはんに材料を混ぜましょう。水気のある材料はよく絞ること、練らないで切るように混ぜることがポイントです。
- ちりめんじゃこを炒めて保存しておくとかリカリとした触感が楽しめます。ふりかけやサラダのトッピングなどに重宝します。
- あら熱が取れてからお弁当箱に詰め、完全に冷めてから蓋をするようにしましょう。

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
菜めし	361	7.6	1.8	94.7	1.1

主菜 さわら 鯖の味噌チーズ焼き

食事バランスガイド
主菜 2.0つ(SV)分 副菜 0.5つ(SV)分
牛乳・乳製品1.0つ(SV)分



	4人分	1人分
鯖切り身	60g×4切れ	60g×1切れ
小麦粉	適量	適量
サラダ油	小さじ2	小さじ½
小松菜	160g	40g
しめじ	80g	20g
バター	8g	2g
A	白味噌	30g
	みりん	大さじ1
溶けるチーズ	60g	15g



- ①鯖は塩をしてしばらくおき、水気をふいて小麦粉を薄くはたく。両面をこんがりとソテーしておく。
- ②茹でた小松菜とほぐしたしめじをバターで炒めて塩・胡椒しておく。
- ③アルミカップに②を敷き、ソテーした鯖をのせ、上からAを合わせたたれをかける。チーズを散らしオーブントースターで約10分焼く。



小麦粉を薄くはたく



小松菜としめじをバターで炒める



オーブン使用の時は180℃で約10分焼く

MEMO

- 肉類に比べ、魚類はビタミンDが豊富に含まれているものが多く、カルシウムの吸収を助けます。
- 青菜類はカルシウムが豊富で、特に小松菜には多く含まれています。
- 味噌などの大豆製品にはカルシウムや大豆イソフラボンが含まれており、骨を丈夫にする働きがあります。
- カルシウムの吸収率は食品によって差があり、青菜は約19%、小魚は約33%ですが、チーズなどの乳製品は吸収率が高く、約40%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
鯖の味噌チーズ焼き	231	17.5	13.8	177	1.0



ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え

食事バランスガイド
副菜 0.5つ(SV)分



	4人分	1人分
ブロッコリー	100g	25g
ロースハム	15g	4g
A	あたり胡麻	3g 少々
	マヨネーズ	大さじ1 $\frac{1}{3}$ 小さじ1
	砂糖	小さじ1 少々
	薄口醤油	小さじ $\frac{1}{2}$ 少々



①ブロッコリーは小房に分ける。軸は皮をむいて一口大に切る。塩湯でさっと茹でて、ザルに打ち上げ冷ます。

②ロースハムはたんざく切りにする。

③ブロッコリーとロースハムを混ぜて詰める。

④Aを混ぜ合わせて、小さなラップにのせ、四方をまとめて、輪ゴムでぐるぐる止めておく。

お弁当を食べる時に、楊枝で穴を開けて絞り出す。



食べる時に楊枝で穴をあける

MEMO

- ブロッコリーにはビタミンCやカロテンが多く含まれています。ビタミンCは歯肉などの血管を丈夫にします。
- カロテンは粘膜を健康に保つ働きがあり、胡麻やマヨネーズなどの油脂と一緒に摂ると吸収率が高まります。
- たれやソースは別容器にすると美味しく食べることができます。

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
ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え	51	1.9	4.0	19.4	0.3



人参のきんぴら

食事バランスガイド
副菜 0.5つ(SV)分



作りやすい分量

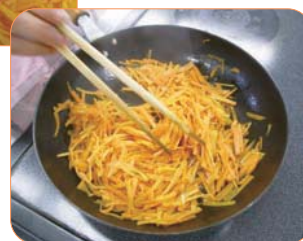
人参	300g
ごま油	大さじ1
みりん	大さじ1
A 薄口醤油	大さじ1
だし	大さじ4
いり胡麻	大さじ1



- ①人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し人参を炒める。
- ③人参がしんなりしてきたら、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④いり胡麻を半ずりにして混ぜる。



人参を千切りにする



フライパンで炒める

MEMO

- 時間がある時に常備菜を作っておくと便利です。薄味に仕上げたものは、保存中に電子レンジで加熱しておけば日持ちが良くなります。
- 人参以外に牛蒡^{ごぼう}、ピーマン、セロリなどできんぴらを作ってみましょう。
- 歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 胡麻はビタミン、ミネラルが豊富な栄養価の高い食品です。すりつぶすことで消化や吸収が良くなります。

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
人参のきんぴら	47	0.7	2.5	27.7	0.5



みつわ かぶの三輪漬け

食事バランスガイド
副菜 0.5つ(SV)分



作りやすい分量

小かぶ	250g
塩	小さじ1弱
ゆず	1個
赤唐辛子	1本
A	酢 大さじ3
	砂糖 大さじ3
	塩 小さじ1弱
	だし 大さじ2



①小かぶは皮をむいて、薄い輪切り
又は半月切りにする。
塩をふってしんなりさせる。

②ゆずは輪切りにする。

赤唐辛子は種を除いて、輪切りにする。

③Aを合わせて甘酢を作り、②を加えておく。

④かぶの水気を絞って、③に漬け込む。



材料を混ぜる



保存びんに入れて冷蔵する

MEMO

- 酢漬けにすると日持ちがよくなります。常備菜に作り置きしましょう。
- 酸味のあるものは消化液の分泌を促し、食欲を増進します。
- 少量でも酸味のある物をお弁当に入れておくと味のバランスが良くなります。
- 汁気をよく切ってからお弁当箱に詰めましょう。

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
かぶの三輪漬け	19	0.2	0.0	7.1	0.6

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

(敬称略)

三野安意子	(社)香川県栄養士会会長
安部 直美	(社)香川県栄養士会
池本 和子	香川県食生活改善推進連絡協議会会長
石井 桂子	香川県食生活改善推進連絡協議会理事
木戸みどり	(社)香川県歯科衛生士会会長
阿部 直樹	(社)香川県歯科医師会副会長
藤本 幸重	(社)香川県歯科医師会専務理事
岡田 寿朗	(社)香川県歯科医師会常務理事
木田 一秀	(社)香川県歯科医師会理事
藤原愛一郎	(社)香川県歯科医師会理事
漆川 卓	(社)香川県歯科医師会理事
桑村 肇	(社)香川県歯科医師会
浜田 浩志	(社)香川県歯科医師会
油谷 一裕	(社)香川県歯科医師会
吉田 智学	(社)香川県歯科医師会

参考文献

- 社団法人 徳島県歯科医師会「たのしく学ぶ児童生徒の食育」
- 社団法人 日本学校歯科医会「ステキな笑顔いつまでも」

けん こう 健口生活メニューテキスト 巣立つ世代編

● 平成21年12月 発行

(社)香川県歯科医師会

会長 豊嶋 健治

〒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.087-832-3261 FAX.087-806-0209

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

