

# 重点項目

① 朝食の欠食を減らす

② 野菜を毎食食べる

③ 適正体重を心がける

④ 地場産品を利用する

⑤ 家族そろって食べる

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



Vol.7

## 食育 リーフレット 多賀城市

～食で育む 元気な 多賀城～

家族みんなで食べよう!

歯の健康/おやつ

☆レシピ3品掲載☆

・カルシウムパイ

パパのおつまみにもできる

・大根もち

ごま油で香ばしく

・大豆ごはん

フライパンで炒めてごはんにまぜるだけ



### ●こども おやつは食事の一部

胃袋が小さく、消化吸収機能も未発達です。三度の食事できれいな栄養を補うための補食であり、こころの栄養にもなります。

歯の健康は、歯みがきはもちろん、食事のリズム、おやつの内容にも左右されます。

【ポイント】

- ① 量を決めて、食事に影響しない程度に。
- ② おやつ時間を決めて、1日1～2回、食事にリズムをつけましょう。
- ③ バランスを考えて。



食事できりにくい、乳製品や旬の果物、おにぎりや蒸しパン、野菜スティックなどがおすすめです。

水分補給は、水や麦茶などにしましょう。

### ●妊婦 生まれてくる赤ちゃんのために歯のケアを

妊娠するとホルモンバランスが変わり、唾液の分泌が減ったり、酸性に傾きます。また、妊娠初期からのつわりや妊娠後期になると胃が圧迫されて食事を少量で数回に分けて食べる等、食事が不規則になるため口腔ケアが難しくなり、むし歯や歯周病(※)にかかりやすくなります。

生まれてくる赤ちゃんはむし歯菌がない状態で生まれてきます。

ご家族の口腔ケアも合わせて歯のケアに取り組みしましょう。



### ●大人かかりつけ歯科を見つけ、定期受診を

噛む力は、栄養や全身機能と密接な関係にあります。うつや認知力にも影響します。

一生自分の歯で食べることは健康づくりの基本として、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標に、1年に一度は定期受診をしてむし歯予防、歯周病予防に心がけましょう。

※歯周病:細菌が原因で炎症が起こり、歯を支える組織が病んでいく病気。

# ☆レシピ☆



## ・カルシウムパイ

189kcal、カルシウム 79mg、塩分 0.9g

## ・大根もち

85kcal、カルシウム 62mg、塩分 0.4g

## ・大豆ごはん

325kcal、カルシウム 62mg、塩分 0.7g

### カルシウムパイ (1人分)

食パン 8枚切り	1枚
しらす干し	3g
桜えび(乾)	3g
マヨネーズ	10g

### 作り方

- ① しらす干しは、熱湯にさっとくぐして、塩抜きする。
- ② ボウルにしらす、桜えび、マヨネーズを混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗って、オーブンで焼く。

### 大根もち (1人分)

切り干し大根	3g
大根	20g
白玉粉	10g
片栗粉	3g
桜えび(乾)	2g
ハム	3g
塩	0.2g
しょう油	0.5cc
ごま油	1.5cc

### 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、しぼって2cm幅に切る。
- ② ボウルに白玉粉と片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ②にすりおろした大根を汁ごと加え、よく混ぜる。
- ④ ③に①とせん切りにしたハム、桜えび、塩、しょう油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小判型に成形し、ごま油を敷いたフライパンまたはオーブンで焼く。

### 大豆ごはん (1人分)

米	1/2 カップ
大豆水煮	大さじ1
芽ひじき	0.5g
しらす干し	5g
小松菜	10g
ごま油	1.5cc
だし汁	50cc
しょう油	3cc
料理酒	1cc
白ごま	1g

### 作り方

- ① 米をといて、炊飯する。
- ② 芽ひじきは水で戻しておく。しらす干しは、熱湯にさっとくぐして塩抜きする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひいて、刻んだ小松菜を炒め、大豆水煮、しらす干し、芽ひじきを加え、だし汁、しょう油、料理酒で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜ、白ごまをふりかける。

むし歯になりやすいおやつについて・・・



むし歯の危険度



特に高い	キャラメル、ガム、ドロップなど ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに長く口の中に入っているし、歯にくっつきやすいので要注意!
高い	チョコレート、カステラ、ビスケット、クッキーなど 糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べかすが、なかなかとれません。習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。
やや高い	マドレーヌ、スポンジケーキ、かりん糖、ウエハースなど やはり糖分が多いのですが、歯にくっつきにくいです。
低い	アイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖なしのビスケットなど 口の中に入っている時間が短かったり、砂糖をつかっていないものが、むし歯になりにくさからはオススメです。
特に低い	せんべい、クラッカーなど 砂糖が入らない上にカリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかりです。

### 《一口メモ》 キシリトールの効果

天然甘味料でお砂糖と同じくらいの甘さがありますが、むし歯の原因となる酸をつくりません。さらにむし歯菌の活動を抑える働きもあります。