

(3) 千葉県の食育関連ポスター



食育啓発写真

食育啓発標語

千葉「食へのこだわり」県民づくりプロジェクトの平成 16 年度の取り組みとして、「食育の大切さを県民に」を目標に、食育啓発標語・写真を募集し、入選作品をポスターとして公開しました。



第3回食育推進全国大会出展パネル



**広げよう！
ちばの食育**

ちばの食育

千葉県では、『ちば「食へのこだわり」県民づくりプロジェクト』を組織して、子どものころから「食」や「農」について、正しい知識と理解を深めながら、自ら考え、健全な食生活を身につけられるよう「食育」の取組を学校や地域、家庭などで推進しています。



広げよう！ちばの食育

食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」作成事業

「いきいきちばっ子ノート」を県下の小学校の新1,3,5年生に配布し、活用を進めています。

ちばっ子元気に食と農の体験事業

県の特産物を育て、調理し、食し、その体験を通じて、つくくる喜びや命の大切さを学ぶ体験学習を実施しています。

千葉の食文化まるごと体験

千葉の食文化講習会や郷土料理の製作体験や映像記録作成を行い、食文化の由来や重要性を伝えています。

食と農と産業モデル事業

「食育探検ツアー」を実施し、生産から流通の現場を訪れます。地元特産物の収穫体験や郷土料理などの調理体験など、メニュー満載の小・中学生親子対象のバスツアーです。

「おさかな普及員」の派遣

小中学校の食育授業や高等学校の調理実習等へおさかな普及員を派遣します。

「食の源」探訪・体験事業

小中学校を対象に「魚」の生産から消費まで体験するツアーです。

「乳幼児おさかなレシピ」の作成

親子で楽しめる乳幼児おさかなレシピ(離乳食用～幼児向け)を作成します。

子どもの健康づくり事業

- ・「かむ力を育てる乳幼児の食事」配布
かむ力の育成支援となる離乳食について冊子を作成し配布しています。
- ・学期からの生活習慣病予防事業
学校・市町村・地域が協働して取り組むモデル事業です。
- ・学生考案のコンビニ弁当コンテストの開催
- ・元気なちばっ子かむ機能発達支援事業
養護教諭等の研修会を実施します。
- ・若年者のための健康づくり推進事業
地域で学校と連携し「食と健康教室」を開催します。

家庭に届けるちばの味づくり

- ・「健康ちば協力店」の登録推進
栄養の表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーへの対応等ができる健康ちば協力店を増やし、食の環境づくりを行います。
- ・ヘルシーメニュー10万冊発行
外食・中食のヘルシーメニューを募集・表彰します。
- ・プロの料理人とつくるヘルシーメニューちばの味事業
プロの料理人による料理教室を開催。

ちばのいちばん

野菜編 全国1位
ねぎ、だいこん、かぶ、えだまめ、さといも など

水産物編 全国1位
スズキ類
カタクチイワシ

平成19年度統計による

ちば食育ボランティア・ちば食育サポート企業の登録

学校や地域などで、幅広い分野で食育活動を支援していただける方や企業を「ちば食育ボランティア」・「ちば食育サポート企業」として登録しています。

ボランティア数 5,081名
サポート企業数 122社

ちばの食育ホームページ

「食」や「食育」に関する情報を広くお知らせするためにホームページを開設し、食の大切さや健全な食生活の実現、農林水産物の情報、また、食育に取り組む皆さんの情報交流の場「食育活動ネット」を設置しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/shokuku/>



千葉県産の農林水産物
愛情いちばん
千葉の農林水産物





千葉県食育推進・健康増進大会
マスコットキャラクター
「ちばっ子」
【プロフェッショナル】千葉県食育推進協議会
健康増進・食育推進の推進機関
食育推進の推進機関として活動中
から食育推進、数人参加の食育推進

内閣府が主催する第3回食育推進全国大会(平成20年6月、群馬県)に出展したパネルです。千葉県の食育への取り組みを紹介しています。

- 124 -

(4) ちば食育ボランティアご利用ガイド



ちば食育ボランティアについての説明と利用方法が書かれたリーフレットです。

ちば食育ボランティアは、平成19年4月の時点で、5,081名を登録しています。

「ちば食育ボランティア名簿」を作成し、県、県教育委員会、市町村、市町村教育委員会、公立私立の幼稚園・小・中・高等学校、特別支援学校、保育所等の公的機関に配布しています。(個人情報を含むため、個人等への配布貸し出しは行っていませんので御了承ください。)

1 ちば食育ボランティアってなにか？

学校や地域など食育活動を行う場で、職業体験の受け入れや農土料理の調理実習、「食」や農林水産業に関する知識等をお話していただくなど、幅広い分野で活動のサポートをいただいている方たちのことです。

2 登録状況はどうなっていますか？

現在の登録者数は、5,081名です。(平成19年4月)

登録者数	男性	女性	合計						
年齢別	411	110	20	8	95	20	20	127	24
性別別	4,670	2,200	404	19	467	107	77	2,457	160
職種別	394	377	111	94	110	80	33	340	35
合計	5,081	2,310	476	27	579	130	39	2,594	106

3 どのような活動をしてもらえますか？

例えば、次のような内容です。

- 太巻きや料理講習会の講師
- 地域の農林水産業の現状についてのお話
- 調理実習、農作業体験を通じた消費者との交流
- 学校での社会や家庭科等の授業補助
- 産学協など地域行事において正しい食習慣の啓発
- 地域住民の田植えや稲刈りなど農業体験の受け入れ
- 子ども会や市民グループの食と農の勉強会の講師
- 行事食や旬の食材についてのお話
- 食品の流通実態の説明、食品製造や流通現場の見学受け入れ
- 食育の推進につながる各種事業での取り組み

活動する内容に応じて、以下の8つの分野で登録しています。

- ①食生活改善(バランスの取れた食生活の相談・指導等)
- ②千葉県(地域農林水産物の紹介、食文化の紹介等)
- ③食品流通・加工(食品製造工場等の見学受け入れ等)
- ④農林水産業(農林水産業体験、生産者の直接販売等)
- ⑤農林水産物加工(加工技術指導、相談、加工体験等)
- ⑥食料・農林水産業情報(食料・農林水産業に関する説明等)
- ⑦料理(農土料理・季節料理等、料理指導・説明等)
- ⑧その他「食」や「農」に関するもの(田圃の動物物の観察・説明、各種見学受け入れ)

4 これからもちば食育ボランティアに登録できますか？

登録は2年おきに行っている募集のときにしかできません。次回の募集は、平成21年の夏頃を予定しています。

5 活動に係る実費などの扱いはどうなっていますか？

原則として、無償で活動していただける事となっていますが、活動内容によっては材料費等の実費や交通費等が必要となる場合もあります。依頼する人もされる人も、みんなが楽しく有意義な食育活動ができるよう、打ち合わせの際によく確認してください。

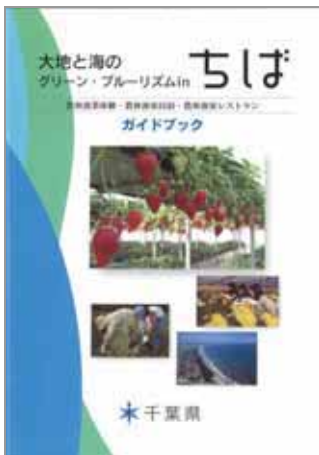
6 活動を依頼するにどうしたらいいですか？

ちば食育ボランティアに活動を依頼したい場合は、県農林振興センター、県安全農業推進課等(ちば食育ボランティア名簿の配布先：健康福祉センター、教育委員会等の関係機関、市町村、学校等の公的機関)にご相談ください。活動内容などをお伺いし、公的機関からボランティアに連絡を取り、ご紹介します。

問い合わせ先：各地域の農林振興センターまたは千葉県安全農業推進課まで

千葉農林振興センター : 043-300-1985	長生農林振興センター : 0475-22-1751
東葛飾農林振興センター : 04-7143-4121	夷隅農林振興センター : 0470-82-4956
印旛農林振興センター : 043-483-1124	安房農林振興センター : 0470-22-7131
香取農林振興センター : 0478-52-9191	君津農林振興センター : 0438-25-0107
海匝農林振興センター : 0479-62-0156	千葉県安全農業推進課 : 043-223-3092
山武農林振興センター : 0475-54-1122	

(5) 大地と海のグリーン・ブルーツーリズム(体験施設・直売所ガイドブック)



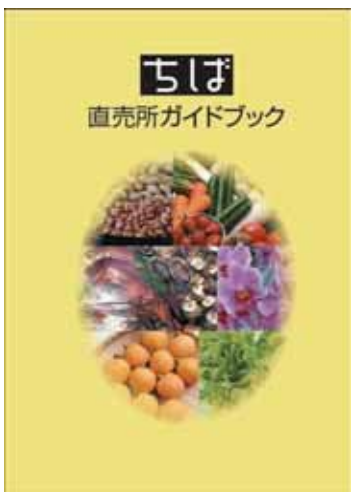
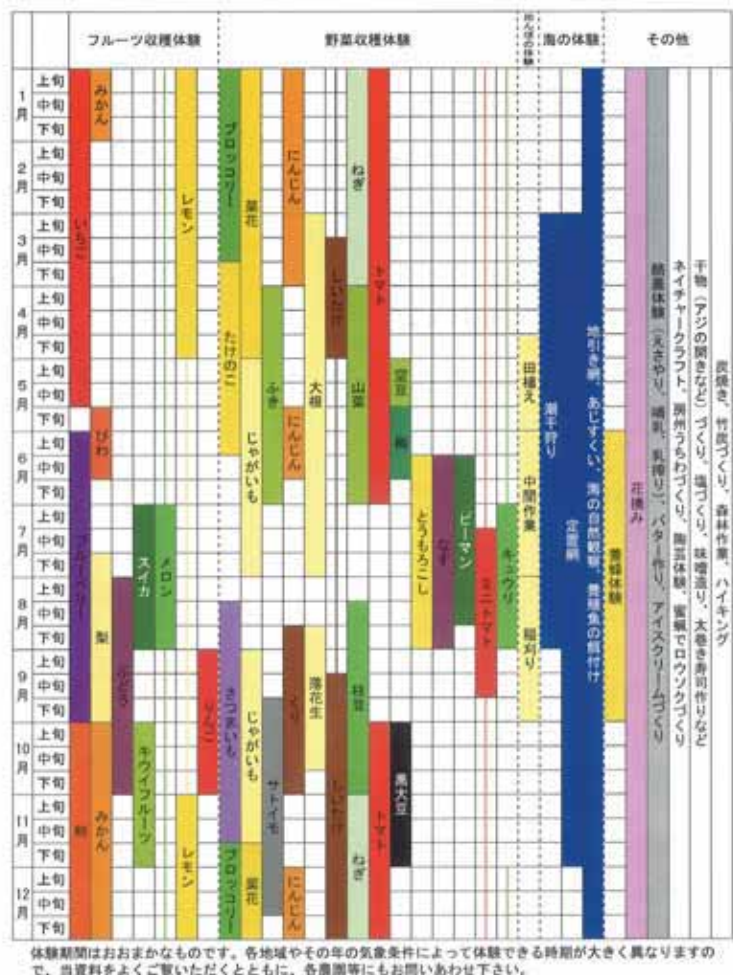
大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば
農林漁業体験・農林漁家民宿・農林漁家レストランガイドブック

県内の農林漁業体験ができる施設、農林漁家が経営する民宿やレストランを紹介したガイドブックです。

〈農林漁業体験〉

いちご、花摘み、たけのこ、びわ、じゃがいも、トウモロコシ、ブルーベリー、きゅうり、いちじく、なし、ぶどう、落花生、栗、さつまいも、りんご、枝豆、柿、キウイフルーツ、菜花、トマト、しいたけ、山菜、稲作、炭焼き・森林・自然体験、酪農・畜産、漁業、加工、その他

参考 千葉県グリーン・ブルーツーリズム 体験カレンダー



ちば直売所ガイドブック

地域ごとに農林水産物の直売所を紹介しています。地域別に地図や店舗の情報を掲載しています。

このガイドブックの内容は千葉県グリーン・ブルーツーリズムホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.chiba.jp/nourinsui/06seibi/tiiki/greenblue/index.html>

(6) 健康的な食生活を実践しよう(食生活のチェック表)



自分の生活をチェックしてみましょう。

1 朝食はいつも食べている	はい	いいえ
2 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている	はい	いいえ
3 間食をしたり、夜遅く食べたりしない	はい	いいえ
4 食事によく噛んで、ゆっくり食べている	はい	いいえ
5 にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている	はい	いいえ
6 きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている	はい	いいえ
7 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている	はい	いいえ
8 牛乳・乳製品は毎日食べている	はい	いいえ
9 自分の適正体重を知っている	はい	いいえ
10 身体を動かすことは好きである	はい	いいえ

評 価		
はいが8個以上	はいが7〜5個以上	はいが4個以下
健康に対する意識が高く、楽しい食生活です。	改善の余地があります。食生活に気を付けましょう。	食生活に改善が必要です。

朝食は必ず食べましょう

朝食を食べない、からだが動いていても、食事から得られたブドウ糖をエネルギーとする働きが弱く、ぼんやりとした状態が続いてしまいます。学習や仕事の効率にも影響します。朝食は、必ず食べるようにしましょう。

洋食の朝食の例		和食の朝食の例	
●朝食: 焼肉・生野菜をそえて	パンの朝食	●朝食: 焼肉・生野菜をそえて	和食の朝食
<ul style="list-style-type: none"> 焼肉 生野菜 卵 ヨーグルト バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> パン 卵 ヨーグルト バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼肉 生野菜 卵 ヨーグルト バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 和食 卵 ヨーグルト バナナ

●朝食: 和食・パン、●朝食: 和食、●朝食: 和食、●朝食: 和食、●朝食: 和食、●朝食: 和食、●朝食: 和食、●朝食: 和食

朝・昼・夕 3食きちんと、規則正しく

食事の回数を2回に減らしたり、1日1回にすると、1日に必要な栄養素をとることが難しくなります。そして、食がたが入ってくる量が少なくなり、体は脂肪を蓄えようとして、朝・昼・夕3食きちんと、規則正しく食べましょう!

よく噛んで、ゆっくり食べましょう

よく噛まずに早食いをすると、満腹中枢が刺激される前に必要以上に食べてしまい、食べ過ぎになってしまいます。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

緑黄色野菜やその他の野菜をしっかりと食べましょう

野菜には癌予防する食物繊維や高血圧予防に効果のあるカリウムなどのミネラルを含んでいます。緑黄色野菜は、体内でビタミンAに変わるカロチンを多く含み、がん予防することもできます。緑黄色野菜とその他の野菜を合わせて、1日300g程度食べましょう。そのうち1/3は緑黄色野菜を食べましょう。

肉や魚、卵、大豆および大豆製品は偏らずにバランスよく食べましょう

魚の脂肪には、DHA (ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸) が含まれており、動脈硬化・心臓病・脳卒中・高血圧症などを予防・改善する働きがあります。肉に偏らずに、魚、卵、大豆および大豆製品をバランスよく食べましょう。

牛乳・乳製品をしっかりとって、丈夫な骨づくりを...

骨質は10歳頃から20歳頃までが一番増える時期です。この時期に最大骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症予防につながります。骨質を高めるためには、カルシウムをしっかりと、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

牛乳・乳製品は、吸収率の高いカルシウムを多く含んでいます。牛乳・乳製品を毎日とるようにしましょう。

自分の適正体重を知り、適正な食習慣に心がけましょう

今の体型が健康的に思っていると思っている人が多くいます。若い女性では体型がやせ・痩せであるにもかかわらず、体重を減らしたいと思っている人が多くいます。極端なダイエットのために重い鉄血や栄養不足になる場合もあります。自分の体を、少して増やしたって健康的に身につけるために、正しい食習慣に心がけましょう。

あなたのBMIの求め方

BMIとは、体重の判定に用いられるもので、最も適切な小さいBMI 22を標準としています。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

あなたの適正体重の求め方

身長(m) × 身長(m) × BMI 22 = 体重(kg)

身長 m × 身長 m × BMI 22 = 体重 kg

判定	BMI 22.0	— 適正
	BMI 18.5未満	— やせすぎ
	BMI 25.0以上	— 肥満
	BMI 25.0以上	— 肥満

「ちばの食育」ホームページの食品関係情報紙からダウンロードできます。
<http://www.pref.chiba.jp/syokuiku/>

(7) 健康ちば21ホームページ

健康ちば21のホームページには、県民の皆さん一人ひとりの健康づくりを支援する県の取り組みの紹介や、健康に関する情報が満載です。「健康診断コーナー」では、手軽な健康度チェックができます。

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/index.html

11項目について、簡単な質問に答えるだけで、手軽な健康度チェックができます。

診断結果とアドバイスがあらわれます。

日々の健康管理にご活用ください。

(8) かむ力を育てる乳幼児の食事パンフレット

「カムカム歯ッピースクスクちばっ子事業」で作成された離乳食のパンフレットです。

離乳時期の子どもには、栄養や味つけだけでなく、固さも大事な要素です。

どのような離乳食をどのタイミングで与えればいいのか、わかりやすく解説したパンフレットです。

発行：千葉県健康福祉部健康づくり支援課
社団法人 千葉県歯科医師会

発行日：平成20年3月(第3版)

監修：和洋女子大学 健康栄養学科
教授 柳沢幸江

東京歯科大学 歯科矯正学講座

准教授 茂木悦子

日本大学松戸歯学部 障害者歯科学講座

専任講師 野本たかと

千葉県健康福祉部健康づくり支援課からダウンロードできます。
http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/index.html



● 離乳開始の目安	7p
● 咀嚼の発達過程 (一覧表)	8p
● 5~6ヶ月頃 (離乳の開始：口唇食べ期)	9p
● 7~8ヶ月頃 (舌食べ期)	10p
● 9~11ヶ月頃 (歯ぐき食べ期)	11p
● 1歳~3歳 (離乳の完了~幼児期前半：歯食べ期)	12p
● 手づかみ食べ	13p
● スプーン・フォーク・箸での食事	14p
● むし歯の予防	15p
● おしゃぶりについて	16p
● かむこと	17p

離乳食の進め方

なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時を離乳の開始といいますが、その時期はおよそ生後5、6か月頃が適当です。

離乳の開始は子どもの一人一人の成長発達等を考慮し、十分に母乳・ミルクでの保育をしながら5、6か月頃からはじめましょう。

“発育が良好”な状態とは、

- 口のすわりがしっかりしている
- 支えたと離れる
- 食物に興味を示す
- スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる

咀嚼機能の発達経過 [表1]

月齢	哺乳期 0～5か月	離乳の開始 5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	離乳の完了～幼児期前半 満1～3歳
特徴	舌舐め期	口唇食べ期	舌食べ期	歯ぐき食べ期	歯食べ期
咀嚼能力	呼吸を止めずに液体を飲める。	なめらかにすりつぶしたものを口を開けてゴックンと飲み込める。	舌で押しつぶし、口をモグモグさせて食べられる。	歯ぐきで押しつぶして食べられる。	歯が生えるにしたがって咀嚼運動が完成する。
唇の動き 舌の動きの特徴	半開き(舌を出す)	上唇の形変わらず下唇が内側に入る	上下唇がしっかり閉じて薄く見える	上下唇がねじれながら協調する。	意識的に自由に形が変えられる
調理形態	液体	ペースト食	指で軽くつぶせる硬さ	指でつぶせるかたさ(少し強い力で)	歯でかみつぶせる硬さ
1回摂取量 目標野菜:タンパク質=30:40:30	母乳・ミルク 150～200cc	離乳食 少量 約50～60g程度	離乳食 80～150g	離乳食 150～200g	離乳食・幼児食 200～300g
口角(口の端)の様子	三角形(への字期)	あまり動かない(への字→水平)	左右の口角が同時に伸縮する(ほぼ水平)	咀嚼側の口角が縮む(片側に交互に伸縮)	咀嚼側の口角が縮む(水平→U字期)

咀嚼機能の発達経過

咀嚼の発達段階は舌の動きの発達が基礎になりますが、それは、口唇の動きと連動するため、実際には食べている時の唇の動きを観察することにより、推測できます。



2 かむ力を育てる乳歯発達の目安

3 かむ力を育てる乳歯発達の目安

5～6ヶ月頃 離乳の開始：口唇食べ期

これまで飲み物が中心だった赤ちゃんが、はじめて食べ物をゴックンと飲み込むことを学ぶ離乳食のスタートです。まだ、食べる量はごくわずかで、

● 離乳食の硬さ

なめらかにすりつぶして指が軽く適度にねじり気のある状態。たとえばヨーグルト状のもの。

● 食べる時の様子

上下の口唇を開いて、ゴックンと飲み込めるようになります。それまでは、口は半開きで、唇を動かす筋肉はあまり使われませんが、離乳開始直後から使われるようになります。最初は口をバクバクさせますが、ドロドロ状になってくると口を開けてゴックンと飲み込めるようになります。

● 注意する点

● 食べさせ方

赤ちゃんは、味や香りだけでなく、その大きさや舌ざわりなどを必死に感じ取ろうとしますので、赤ちゃん自身に唇をつかって食物を取り込むことを覚えさせましょう。

具体的には離乳食を盛ったスプーンを下唇の上ののせ、離れるさせます。そうすることで赤ちゃんは下唇を開き、上下の唇で食物をとりこみます。

その結果、食物は舌で一番感じやすい口の中の前の方に落ちるので赤ちゃんはその位置にあったお口の動きができるようになります。

● 味付けはしない

塩分は、腎臓機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。調味料は極力控えましょう。

● 母乳・ミルクは十分に飲ませる

離乳食後に飲みたいだけを与えます。



7～8ヶ月頃 舌食べ期

この時期は、赤ちゃんは舌でつぶしながら口をモグモグさせて食べられるようになります。

● 離乳食の硬さ

指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさがよいでしょう。煮たカボチャ、大根、豆腐など、舌でつぶせるくらいの硬さが基本です。

● 食べる時の様子

口唇をしっかりと閉じて、舌の上下運動で離乳食を上あごに押しつけ、つぶすことができるようになります。食べものの硬さ、大きさ、ねばり、形、温度などを感じてから飲みこみます。

● 注意する点

● 食べさせ方

赤ちゃんがじょうずにゴックンできない時はあせらないで、口唇食べ期のメニューや硬さを続けましょう。

● せざるみにはしない

あまり小さいもの、例えば“せざるみ”食などは、舌の押しつぶす練習にはならないので不適切です。

● 無理せず、ゆっくり

この時期はまだ、食物をすりつぶすことができないので、舌でつぶせない硬さのものを与えると“丸飲み”を覚えてしまいます。

無理せず発育に合わせて、ゆっくり離乳食をすすめることが、かむ力を育てます。

また、この舌で押しつぶして食べる期間を必要以上に短くしてしまう傾向があるので、ここで発達する機会を大事に育てましょう。



4 かむ力を育てる乳歯発達の目安

5 かむ力を育てる乳歯発達の目安

9～11ヶ月頃 歯ぐき食べ期

このころになると赤ちゃんは、1日3回の離乳食になります。歯ぐきでつぶせる固さのものを与え、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。また、食べものを手でつかんで食べたがります(手づかみ食べ)。手づかみ食べの大切さをよく理解して見守ってあげましょう。

● 離乳食の硬さ

歯ぐきでも押しつぶせるくらいが基本です。

● 食べ物の大きさ

この時期は、前歯を使って、食べ物の硬さや一口量を覚えてほしいので、細長くやや大きめの食べ物を用意し、子どもが一口量を「かじり取る」ようにできたらよいでしょう。

● 注意する点

● ベットを出したら、舌でつぶせるかたさに

「歯ぐき食べ」ができるようになったかどうかの判断は、最も重要ですが、

「歯ぐき食べ」まで発達していないのに、舌でつぶせない硬さの離乳食を与えられた場合、食べられずにベットを出してしまうのは問題ありませんが、かまわずに飲む「食飲み」を覚えてしまうと、その後、適切なステップを食むことを困難にしています。

まだ早いと思ったら、舌むき舌でつぶせる硬さにしましょう。こぼれはあせらず、じっと見守りましょう。



⑥ 舌の力を育てる乳歯発生の様子

1歳～3歳 離乳の完了～幼児期前半：歯食べ期

乳臼歯が生えるので、本格的な咀嚼の練習期に入りますが、かむ力は発達上で未熟なため、硬めのものが咀嚼できない子どもが少なくありません。

本格的な咀嚼を経験させるのは、早くても乳歯の奥歯(乳臼歯)が生える1歳半ごろからと考えてください。この時期には、食品の口内感触、かみ具合、飲み込み具合、硬さの感覚などを体験することで、それぞれに適した食べ方を身につけていきますので、豊富な各種食品の体験が必要です。

● 離乳食の硬さ

ちょっと弾力があって簡単に噛み切れるのが基本です。

● 好き嫌いの原因は味だけ?

歯が生えてきたといっても、まだまだ配慮が必要です。

この時期に子どもが食べないものは、味が嫌いなのではなく、その子にとって硬すぎて、食べられないということもあります。

この食べられない経験が嫌いなのを作ってしまうこともあります。

● 1～2歳の能力

第2乳臼歯が生えそろう乳歯列が完成するのは、2～3歳です。

それまでは主に左右1対ずつの乳臼歯しかありませんので、充分にかむことはできないのです。[歯1]

永久歯と乳歯の比較 (歯1)



＜資料：産科婦人科医学辞典(2001年)巻より＞

⑦ 舌の力を育てる乳歯発生の様子

手づかみ食べ「自立食べ」への大事な移行期

離乳後期の1歳頃からは、しきりに「手づかみ食べ」を試みるようになります。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動で、1歳半頃までに「手づかみ食べ」が上手になります。子どもが、手づかみで食べるのは、自分で食べる喜びを感じる最初の段階であり、「介助食べ」から「自立食べ」への大事な移行期です。決してスプーンやフォークを使うことを急がせないようにしましょう。

手づかみ食べと同時に、口に物を持って行く遊び(歯がため遊びや手づかみ遊び)を盛んにするようになります。

これは、自分の意志で食べる「自立食べ」の大切な準備段階ですから、歯がため遊びや手づかみ遊びを不衛生だからとやめさせてはいけません。



● 手づかみ食べの支援のポイント

● 手づかみ食べのできる食事に

- 2歳を前に、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューの工夫をしましょう。
- 前歯を使って自分だけの一口量をかみとる練習をしましょう。
- 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。

● 汚れてもいい環境を

- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備しましょう。

● 食べる機会を尊重して

- 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、機能的な食事リズムを保ちましょう。

⑧ 舌の力を育てる乳歯発生の様子

● 手づかみ食べの発達を見るポイント

※スプーンを使い始める目安	スプーンは、まだ早い	もう少し待って	スプーンを使い始める目安
1 食物のつかみ方	手の平を使って握る		指でつまんで握る
2 首を回す動作	ひんばんに回して、食物の方に顔を向ける	時々	真っすぐ向いたまま
3 食べ物が口に入る位置	口の脇の方から	中間から	中央(正面)から
4 食べる時に口の中に指が入る量	第2乳臼歯まで	第1乳臼歯まで	入らない
5 一度に口に入る食物の量	押し込み(入るだけ入れる)		一口量の調整ができる

● 手づかみ食べに適した食べ物

- 前歯でかみることができて、歯ぐきでつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- 形のある物、形はスティック状のもの
- 1食の中で2品くらいは手づかみ食べをさせるとよいでしょう。

1 前歯でかみ切れるようになって欲しい食べ物

野菜	人参、ジャガイモ、大根、かぼちゃ等を煮てスティック状にしたもの、
果物	スティック状のバナナ、イチゴ等の軟らかい果物、
その他	卵焼き、厚揚げの煮物の中身のみ、赤ちゃんせんべい、

2 奥歯で何度もよくかんでから飲み込んで欲しい食べ物

魚類・肉類	鶏肉や豚肉のヒレ肉、つくねやハンバーグ、魚はどれでも、
野菜	人参、ジャガイモ、大根等を少し大きめに切って軟らかく煮たもの、
主食	マカロニ、ロールパン、

⑨ 舌の力を育てる乳歯発生の様子

スプーン・フォーク・箸での食事

スプーンを使う時の注意

手づかみ食べが上手になってから、食器やスプーンを使って食べることを始めましょう。

また、はじめはスプーンでも器から食べ物をすくう動作はかなり難しく、上手にすくえないのではほとんど食べられません。はじめは手を持ってすくってあげる必要があります。(図2)

上手にすくえないまま、食べようとすると、どうしても極端に前屈みの姿勢(犬食い)で食べる癖がついてしまいがちです。

すくう動作 図-2

1 すぐえない

2 直線的な動きなのですくいきにくい



3 食べものをすくえる



フォーク・箸を使う目安

フォーク、そして「おはし」へと進むのは、スプーンの握り方や口に入る方向、すくう動作(図2)などに充分発達がみられてからにしましょう。

スプーンの握り方 図-3

1 手のひらにぎり



2 5本指にぎり

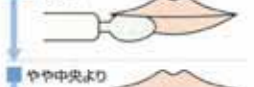


3 3本指にぎり



口に入る方法 図-4

1 口のわき



2 やや中央より



3 中央から



箸の使用は手指が十分に発達してから!

手指の機能が備わってから箸の練習をした方が、早く正しい動作が身につきます。早くから箸を使わせると手指の発達の発達が充分でないため正しい使い方ができないまま、その癖が大人になっても残ります。

5~6歳頃までは様子を見ましょう。握り箸や交差箸などの癖を直すのが難しいのもそのためです。

むし歯の予防

むし歯は幼児のかむ力を低下させ、
顎の発達にも影響を与えます。

幼児期は、習慣的に片側のみで咀嚼し続けると、下あごの位置がずれてしまうので、咀嚼は両側で行うように注意する必要があります。偏りがみられたら、両方を使う習慣がつくよう気長に声をかけてあげましょう。このような左右どちらかに偏った咀嚼が起こるきっかけは、むし歯によって起こる場合が多いので、むし歯になったら早期の治療を行うことが大切です。

特に第1大臼歯(6歳臼歯;永久歯)がむし歯になると咀嚼力は大きな打撃を受け、あごの発達にも影響を与えます。小学校低学年までは、大人が仕上げみがきをする習慣をつけましょう。

むし歯の予防にはフッ化物が大変有効です。歯みがき剤はフッ化物配合のものを使用したり、歯科医院などで歯にフッ化物を塗ってもらったりして、むし歯に強い歯を保ちましょう。

また、定期的に歯科健診を受けるとともにその子に合った歯みがきの指導を受けることも大変有効です。大人でも正しい歯みがきができている人が多いので、親子で正しい歯みがき方を学ぶことをお勧めします。



フッ化物歯面塗布といえます。

おしゃぶりについて

赤ちゃんが簡単に泣きやむなどの理由でおしゃぶりを使うお母さんが増えていますが、赤ちゃんの発育への影響を考えると常用は好ましくありません。

できれば使わない方がよいのですが、特にかみ合わせに悪い影響を及ぼさないためには、遅くとも2歳までには、使用をやめましょう。

かむこと

かむこと 毎日の生活の中で当たり前になり繰り返されることです。まず栄養のバランスを考えて食べることが大切ですが、よくかんでよく味わうなど、口でのかみ方によっても自分の健康が左右されます。よくかんで食べることは、健全な体を保つためにとても大切なことです。離乳食・幼児食でしっかりかめる機能の発達を図るとともにきちんとかむ習慣を身につけさせることは、生涯にわたり健康を保つための大切な土台となります。



(9) 健康ちば協力店

ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、メニューに栄養成分の表示や、栄養・食生活の情報を提供したり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるように応援しています。

健康ちば協力店には登録証が交付され、お店には協力店ステッカーが貼られます。



協力店ステッカー

現在の登録店舗数

836店

(平成20年7月2日現在)

- ① 主なメニューに栄養成分を表示しています
 ②～④については、お店によって取り組み項目が異なります。詳しくは店内のポスターをご覧ください。

- ① お店の主なメニュー（3～5種類）にエネルギー、脂質、塩分を表示しています
 ※栄養成分表示メニュー表の掲示場所や表示方法はお店によって異なります。

カルシウム・鉄分たっぷりメニュー	野菜たっぷりメニュー	エネルギー・脂質ひかえめメニュー	野菜たっぷりメニュー
献立名：かしそば エネルギー：623キロカロリー 脂質：5.8グラム 塩分：5.4グラム カルシウム：209ミリグラム 鉄：7.1ミリグラム	献立名：あさり定食 エネルギー：767キロカロリー 脂質：14.5グラム 塩分：6.9グラム カルシウム：207ミリグラム 鉄：7.8ミリグラム	献立名：はかりめ丼定食 エネルギー：621キロカロリー 脂質：10.0グラム 塩分：4.0グラム	献立名：にらと卵の炒め物 エネルギー：454キロカロリー 脂質：36.6グラム 塩分：4.3グラム 野菜：110グラム

1日の食事摂取基準 身体活動レベル1（昼間：30歳～49歳の男性）
 【男性】エネルギー 2,250kcal、脂質 56g、塩分 10g 【女性】エネルギー 1,700kcal、脂質 43g、塩分 8g

- ② 健康に配慮したメニューがあります

バランスメニューとは…
 主食・主菜・副菜がそろっていて、エネルギーが利用者の食事摂取基準量の1/3で、野菜を120グラム以上使用しているメニューです。

ひかえめメニューの表示基準は…

エネルギー ひかえめ 500キロカロリー以下	脂質 ひかえめ 5グラム以下	塩分 ひかえめ 3グラム以下
------------------------------	----------------------	----------------------

たっぷりメニューの表示基準は…

カルシウム たっぷり 200ミリグラム以上	鉄分 たっぷり 4ミリグラム以上	野菜 たっぷり 100グラム以上
-----------------------------	------------------------	------------------------

- ③ ヘルシーオーダーに対応しています

主食の量の調節や調味料の選択、食べやすい工夫などの対応をします。

- ④ 栄養・食生活の情報が得られます

健康や食生活についてのパンフレットや県や地域のイベント情報が得られます。

- ⑤ 店独自の健康づくりの取り組みをしています

禁煙席あり、車椅子可など



「健康ちば協力店」を上手に利用して健康づくりに役立てましょう!

お問い合わせ先

各健康福祉センター（保健所）または、千葉県ホームページでも掲載しています。

●健康ちば協力店ホームページ●

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html

「健康ちば協力店の取り組み」、「健康に配慮したメニュー」、「栄養成分について」、「食事バランスガイド」の紹介や「地域別一覧」で健康ちば協力店を調べることができます。

また、「健康チェック」では、摂取すべきエネルギー量の紹介、BMIでの適正体重計算、食習慣のチェックができます。

