

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中で、職業体験の受け入れや種と知識の提供支援、「食」や農林水産業に関する知識等をお話ししていただくなど、幅広い分野で活動のサポートをしていただける方たちです。

2 登録状況はどうなっていますか?
現在の登録者は、5,081名です。(平成19年4月)

登録年度	登録者数	男性	女性	年齢別	性別	年齢	合計
平成19年	411	110	302	8	38	22	137
平成18年	4,070	2,000	4,054	12	467	1,077	2,467
平成17年	394	275	119	140	110	30	239
計	5,081	2,385	4,705	27	675	1,330	2,594

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。
・志望者への説明会の開催
・地域の農林水産業の現状についての相談
・調理実習、調理体験等を通じた消費者との交流
・学校での社会科や理科等の授業補助
・職業体験など進路行事における正しい進路情報の提供
・地域住民の相談や悩みなどの職業体験の受け入れ
・子どもや市民グループの食と農の他分野の相談
・行事食や和食の提供についてのご相談
・食の流通実態の紹介、食卓礼仪や流通環境の視察受け入れ
・食育の推進につながる各種事業での取り組み

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必要のないためいつでもできます。
次の募集年、平成21年の登録を予定しています。

5 活動に係る費用などはどうなっていますか?
原則として、報酬で活動していただく事になってはいますが、活動内容によっては有給等の実費や交通費等が認められる場合があります。
依頼する人もされる人も、おんが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、農林振興センター、安全農業推進課等(ちば食育ボランティア名簿の配布先)・農林振興センター、教育委員会等の機関、市町村、中学校等の公的機関)にご依頼ください。
活動内容などをお話しし、協賛機関からボランティアに連絡を取り、ご依頼します。

ボランティアも必要としている方(農業関係の企業等) → **ちば食育ボランティア** → **農林振興センターへお問い合わせ(お問い合わせ先、お問い合わせ先、お問い合わせ先)** → **登録申請の受付** → **協賛機関へ依頼** → **協賛機関へ依頼** → **協賛機関へ依頼**

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
海匠農林振興センター : 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**

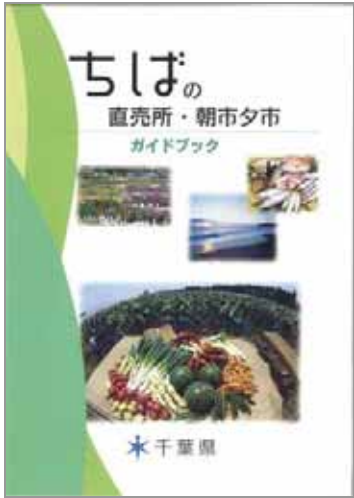
県内の農林漁業体験ができる施設、農林漁家が経営する民宿やレストランを紹介したガイドブックです。

〈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

月	旬	体験の種類			
		フルーツ収穫体験	野菜収穫体験	海の体験	その他
1月	上旬				
	中旬				
	下旬				
2月	上旬				
	中旬				
	下旬				
3月	上旬				
	中旬				
	下旬				
4月	上旬				
	中旬				
	下旬				
5月	上旬				
	中旬				
	下旬				
6月	上旬				
	中旬				
	下旬				
7月	上旬				
	中旬				
	下旬				
8月	上旬				
	中旬				
	下旬				
9月	上旬				
	中旬				
	下旬				
10月	上旬				
	中旬				
	下旬				
11月	上旬				
	中旬				
	下旬				
12月	上旬				
	中旬				
	下旬				

体験期間はおおまかなものです。各地域やその年の気象条件によって体験できる時期が大きく異なりますので、当資料をよくご覧いただくとともに、各農園等にもお問い合わせ下さい。



千葉の直売所・朝市夕市ガイドブック

地域ごとに農林水産物の直売所や朝・夕市を紹介しています

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/03anzen/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)

健康的な食生活を実践しよう。

千葉県

朝食は必ず食べましょう

朝食を食べないと、からだに悪いだけでなく、食事から得られたブドウ糖をエネルギーとするのは難しく、ぼんやりとした状態が続いてしまいますので、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。

健康的な朝食の例		避けてほしい朝食の例	
●朝食・昼食・夕食をそろえて パンの場合 食パン、バナナ、ヨーグルト 食パン、バナナ、ヨーグルト	●朝食・昼食・夕食をそろえて ごはんの場合 食パン、バナナ、ヨーグルト 食パン、バナナ、ヨーグルト	●朝食・昼食・夕食をそろえて パンの場合 食パン、バナナ、ヨーグルト 食パン、バナナ、ヨーグルト	●朝食・昼食・夕食をそろえて ごはんの場合 食パン、バナナ、ヨーグルト 食パン、バナナ、ヨーグルト

朝・昼・夕 3食きちんと、規則正しく

食事の回数も2回に減らしたり、1日1回にすると、1日に必要な栄養をとることは難しくなります。そして、食べ物が入らなくなる回数が増え、体に脂肪が蓄えられやすくなります。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

よく噛まずに空食いをする、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食べましょう

野菜には体を予防する食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムなどの成分を多く含んでいます。緑黄色野菜は、体内でビタミンAになるβカロテンを多く含む、がんを予防することもできます。緑黄色野菜とその他の野菜をあわせて、1日350gは食べましょう。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・高血圧などの予防・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...

骨量は10歳頃から20歳頃までが一番増える時期です。この時期に骨密度を高く維持することが、将来の骨粗しょう症予防につながります。骨密度を高くするためには、カルシウムをしっかりととり、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

自分の体重が普通かによっていると誤っている人が多くいます。思いがけず体が軽くなる、普通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。毎日のダイエットのために無理な食事制限や無制限になる場合もあります。自分の体重、そして将来にわたって健康状態を保つために、正しい知識をもと、適正な食習慣に心がけましょう。

あなたのBMIの求め方

BMIとは、体脂肪の割合に換えられるので、最も正確の少ないBMI 22を基準としています。

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

標準	BMI 22.0	— 適正
やや低	BMI 18.5 ~ 20.9	— ケアが必要
低	BMI 16.5 ~ 18.4	— 注意
非常に低	BMI 15.0 ~ 16.4	— 注意
非常に低	BMI 12.5 ~ 14.9	— 注意

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	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
2 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
3 間食をしたり、夜遅く食べたりしない	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
4 食事によく噛んで、ゆっくり食べている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> 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	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> 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	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> 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	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
8 牛乳・乳製品は毎日食べている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
9 自分の適正体重を知っている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
10 身体を動かすことは好きである	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ

診断

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、望ましい食生活です。	改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。	食生活に改善が必要です。

「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増進課
 社団法人 千葉県歯科医師会
 発行日：平成 18 年 3 月
 監修：日本大学松戸歯学部 障害歯科学講座
 講師 野本たかと
 和洋女子大学 健康栄養学科
 助教授 柳沢幸江
 東京歯科大学 歯科矯正学講座
 助教授 茂木悦子



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 3
- 咀嚼の発達過程 (一覧表) 3
- 5~6ヶ月 (離乳初期：口唇食べ期) 4
- 7~8ヶ月 (離乳中期：舌食べ期) 5
- 9~11ヶ月 (離乳後期：歯ぐき食べ期) 6
- 1歳~3歳 (離乳完了~幼児期前半：歯食べ期) 7
- 手づかみ食べ 8
- スプーン・フォーク・箸での食事 10
- むし歯の予防 10
- かむこと 11

離乳食の進め方

初めてドロドロした食物を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4か月になったころが適当です。

離乳の開始は子どもの摂食機能の発達等を考慮し、早くても4か月以降が望ましく、遅れた場合でも、「発育が良好」なら生後6か月中に開始したいものです。

「発育が良好」な状態とは、

- 首のすわりがしっかりしている
- 笑えたと座れる
- 食物を見せると口を開ける

咀嚼機能の発達経過 (表1)

月齢	哺乳期 0～5か月	離乳初期 5～6か月	離乳中期 7～8か月	離乳後期 9～11か月	離乳完了～幼児期前半 満1～3歳
状態	母乳のみ	口唇食・舌	舌食べ期	歯ぐき食べ期	歯食べ期
咀嚼能力	咀嚼を止めるのに液体を飲む。	ドロドロ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機能が完成する。
舌の動き	半閉鎖(舌を出す)	舌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閉鎖する。	顎関節に自由に形が変えられる
咀嚼形態	液体	ドロドロペースト食	指で軽くつぶせる硬さ	指でつぶせるがたさ(少し強い力で)	歯でかみつぶせる硬さ
1回摂取量	ミルク 150～300cc	離乳食 10～80g	離乳食 80～150g	離乳食 150～200g	幼児食 200～300g
口角(口の端)の様子	三角形(への字状)	あまり動かない(への字→水平)	左右の口角が同時に伴動する(ほぼ水平)	非同期の口角が前打(片側に交互に伴動)	非同期の口角が交互(水平→しず動)

咀嚼機能の発達経過

咀嚼の発達段階は舌の動きの発達段階になりますが、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舌の動きを観察することにより、推測できます。



5～6ヶ月 離乳初期：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。

●離乳食の硬さ

ドロドロのペースト状が基本です。

●食べる時の様子

上下の口唇を開けて、ゴックンと飲み込めるようになります。それまでは、口は半閉鎖で、舌を動かす筋内はあまり使われませんが、離乳開始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要に感じ取るようになりますので、赤ちゃん自身に舌をつかって食物を取り込むことに覚えさせましょう。

長年的には離乳食を指→スプーン→下箸の上の匙、順に進めます。そうすることで赤ちゃんは舌も舌の筋力、上下の唇で食料と向き合います。

その結果、食物は舌で舌→舌を動かす口の筋力に頼るので赤ちゃんはその発達によって口の動きができるようになります。

●味付けはしない

味付けは、初期の離乳食が味覚がまだ発達していないため、味付けは避けましょう。

●母乳・ミルクも飲ませる

離乳食に飲ませると同時に、母乳やミルクも飲ませると同時に、母乳やミルクも飲ませます。



7～8ヶ月 離乳中期：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

指でつまんで離乳食につぶせるくらいのやわらかさがよいでしょう。ドロドロ状から少し米粒をへらして、舌でつぶせるくらいのベタベタが基本です。

●食べる時の様子

口唇をしっかり閉じて、舌の上下運動で離乳食を上唇に押しつけ、つぶすことができるようになります。

●注意する点

●食べさせ方

赤ちゃんがよほどゴックンできない時はあきらめず、口唇食べ期のメニューで練習を続けましょう。

●きざみ食にはしない

赤ちゃんの舌の動きは「まがみ」食を消化するのにはまだ不十分です。

●無理せず、ゆっくり

この時期は舌で食物をつぶすことができないので、舌でつぶさない硬さのものから「つぶつぶ」食を練習させましょう。

●無理せず、ゆっくり

無理せず、ゆっくりと進めると、赤ちゃんは舌の筋力をつけることができます。

また、この舌で押しつぶして食べ始める必要以上に固くしてしまえば、舌の筋力があるため、この時期は舌の筋力をつける必要はありません。



9～11ヶ月 離乳後期：歯ぐき食べ期

このころになると、赤ちゃんは自分で食べものやスプーンをもって食べたりします。自立への意志の表れですので、その行動にも注意を向けつつ、かむ力を育てていきましょう。

● 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。

● 食べる時の様子

舌が発達し、はじめて左右の方向に動くようになるので、それにつられて口角が外側によったり、上が下によられるようになります。◎口角(口の端)

● 注意する点

『ベッと出したら、舌でつぶせるかたさに』

「歯ぐき食べ期」ができれば十分に柔らかい状態は、最も重要です。

「歯ぐき食べ期」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、食べられずにベッと出してしまふのは問題ありませんが、かむ前に舌の「反射」を興起してしまうと、その後、適切なステップを踏むことが困難になってしまいます。

舌が早いと舌でつぶせ、舌が遅いとつぶせられず、舌が硬いとつぶせられず、舌が柔らかいとつぶせられる。



1歳～3歳 離乳完了～幼児期前半 歯食へ期

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。

本格的な咀嚼を体験させるのは、早くても乳歯の奥歯(乳臼歯)が生える1歳半ころからと考えてください。この時期には、食物の口内移動、かみ砕く、飲み込み具合、硬さの感覚などを体験することで、それぞれに応じ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重要です。

● 離乳食の硬さ

ちょっと硬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?

舌が生えてきたといっても、まだまだ発達が必要です。

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可能性があります。

この食べられない経験が嫌いなものを作ってしまうこともあるます。

● 1～2歳の能力

乳歯の奥歯(乳臼歯)が左右対称で生え、その咀嚼力が発達するのは、2～3歳です。

それまでは主に左右1対1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。[図1]

● 永久歯と乳歯の比較 [図1]



＜資料：歯の発達と咀嚼力(10代)の発達について＞

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、しきりに「手づかみ食べ」を試みるようになります。

口の中でしっかりかめる1回量を、自分でコントロールすることを学習し、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。

手づかみ食べと同様に、口に物を持って行く喜び

(歯がため遊びや手づかみ遊び)を感得できるようにします。

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。



● じっくりとさせたい手づかみ食べ

乳幼児は、目や口に比べて体の中心から遠い手は後から発達するため、手でつかんだ物を口に運ぶ動作も初期の段階ではなかなか上手にできません。

くり返し練習することで、だんだん上手に運べるようになっていきます。

また、口の中でも親指側より小指側が先に発達するため、はじめは握ったものを小指側から口元を持っていきます。

このように手づかみ食べの動作も日々発達していきますが、スプーンを使う練習は、次の3つの動作が、充分発達した段階になってから始めましょう。

● 手づかみ食べの発達を見るポイント

	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 舌を動かす動作	ひんばんに当たって、食物の方に舌を動かす	舐め	真っすぐ向いたまま
③ 食べ物が口に入る位置	口の端の方から	中間から	中央(舌根)から
④ 食べる時に口の中に指が入る量	第2関節まで	第1関節まで	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

- ◎ 舌端でかみせることができ、遠くまでつぶせるが、口の中で握れるくらい硬い硬さ
- ◎ 形のある物、形崩れはスティック状のもの
- ◎ 1食の中で2回くらいは手づかみ食べをさせるとよいでしょう。

1 舌端でかみ切れるようになって欲しい食べ物	野菜 人参、じゃがいも、大根、おぼろごぼうをスティック状にしたもの、果物 スティック状のパナ、イチゴ等の断面が丸い果物、その他 砂糖、厚揚げの食物の中身のみ、おろしあんぱん、
2 両手で何度もよくかんでから飲み込んで欲しい食べ物	魚類 内臓 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、じゃがいも、大根を断面から見て1.5cm角にしたもの、主食 マカロニ、ローレルパン、

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とど食べられません。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、どうしても練習に前向きな姿勢(大食い)で食べる癖がついてしまいがちです。

すくい動作 第一

1 すくえない

2 自然的な動きなのですくいきつい



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、すくい動作(図2)などに充分発達がみられてからにしましょう。

スプーン握り方 第一

1 手のひらにのぞり



2 木指にのぞり



3 3本指にのぞり



口に入る方向 第二

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機能の発達が充分でないため正しい使い方ができません。その癖が大人になっても残ります。

5〜6歳頃までは棒子を扱えよう。握り箸や叉箸などの箸を直すのが難しいものそのためです。

むし歯の予防

むし歯は幼児のかむ力を低下させ、歯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。棒りがみられたら、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。

特にら癒臼歯(第1大臼歯: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素が大変有効です。歯みがき剤はフッ素配合のものを使用したり、歯科医院などで歯にフッ素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ない人が多いので、親子で正しい歯みがき方を学ぶことをお勧めします。



※フッ化物歯磨剤布といえます。

かむこと

かむこと 毎日の生活の中で当たり前に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、どのように食べるか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。養乳歯・幼児歯でしっかりかめる機能の発達を促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。



【参考文献】

- 乳幼児の摂食指導 一田さんの疑問にこたえるー 月刊美研 巻 5 読者質問巻 (2022年)
- 食べる機能的発達 一田の考え方と「ナビゲーション」 金子尚子 巻 5 読者質問巻 (1999年)
- 改定「養乳の基本」 厚生労働省健康局母子保健課 (1999年)
- 「歯も気づかぬうちに進む歯肉―歯肉のサイエンス」 日本歯学学会 歯科臨床研究 5 (4) 巻 27 (2022年)

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
759店
(平成19年10月19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・塩分たっぷりメニュー	調味料が少なくておいしいメニュー	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
エネルギー：823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 糖：7.1ミリグラム	エネルギー：787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 糖：7.8ミリグラム	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	エネルギー：454キロカロリー 脂質：30.8グラム 塩分：4.3グラム 糖質：11.0グラム

1日の食事摂取基準 身体活動レベル1 (65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 450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	エネルギー たっぷり 450キロカロリー以上	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。

