

(公社)熊本県栄養士会からのお知らせ



～令和4年度秋季研修会～

今年の秋季研修会は、「多世代を繋ぐ食の役割を考える」をテーマに、10月15日(土)熊本県医師会館2階大ホールで開催しました。

第1部は、「貧困がもたらす栄養格差～現状をどう向き合うか～」という演題で、新潟県立大学人間共生学部健康栄養学科 教授 村山 伸子先生よりご講演頂きました。「子どもの貧困とは、その地域や社会において『普通』とされる生活を享受することができない状態のこと」であり、世帯収入が低いと子どもの朝食欠食が多く、栄養素の摂取量が少ないということが示されたという内容でとても興味深いお話でした。

第2部は、シンポジウム～熊本の現状とこれから～

①子どもへの関わり (株)はぐみ代表取締役栄養士 野村 順子氏

②高齢者への関わり 熊本市中央3地域包括支援センター ささえりあ子飼 社会福祉士 田口 善信氏よりお話を頂きました。

また、3年ぶりに1階ロビーにて熊本県栄養士会賛助会の方々による商品展示を行いました。災害時の備蓄品や栄養補助食品等を紹介して頂きました。又、新しい食器や食具などが展示されました。ご参加頂いたみなさま、ありがとうございました。



熊本栄養ケア・ステーションとは

(公社)熊本県栄養士会では、「熊本栄養ケア・ステーション」を運営し、本会会員の管理栄養士・栄養士が地域のみなさまや医療機関をはじめ、企業のみなさまに対して栄養・食生活支援を行う、拠点づくりをしています。生活習慣病予防のための指導や疾病の重症化防止、高齢者の食支援など、栄養の課題について困りごとに管理栄養士・栄養士がお手伝いします。お気軽にご連絡ください。

編集後記

おいしく食べるために必要な「歯」。各世代ごとに歯の特徴とおいしく食べるための工夫や健康な歯を維持するために必要なことをまとめてみました。いつまでも自分の歯で良くかんでおいしく食べたいですね。



りんどう Vol.9 2022年12月発行

発行:公益社団法人 熊本県栄養士会 広報係

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号(公財)熊本県総合保健センター3階

TEL:096-368-3526(月～金:9時～17時)・FAX:096-368-4619 Mail: info@kuma-eiyoushikai.com



熊本県栄養士会のホームページはこちら

ヘルシーメニュー(主食、主菜、副菜、汁、デザート別)や、高齢者向けのフレイル予防レシピ(食材別)、野菜あとい皿のレシピを掲載中!ぜひご覧ください!

(参考)厚生労働省「新しい生活様式」における栄養食生活のポイント
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/lplus_1_to_01/reference.pdf
 消費者庁「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて知っていただきたい事項
https://www.caago.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/guideline_001.html



栄養士会の公式LINE QRコード

令和5年度定時総会及び研修会のお知らせ

日時: 令和5年5月27日(土)
14:30～15:30

内容: 時間栄養学から見てくる栄養の摂り方～栄養指導にどう生かす?～

講師: 早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授 柴田 重信氏



栄養士からの食と健康だより

Contents

特集
歯の一生は、
栄養にかかっている。

P2-3 よくかんでおいしく食べよう!
～健康な歯と口でバランスのとれた食事を～

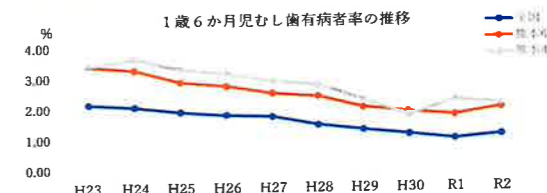
特集: 歯の一生は、 栄養にかかっている。



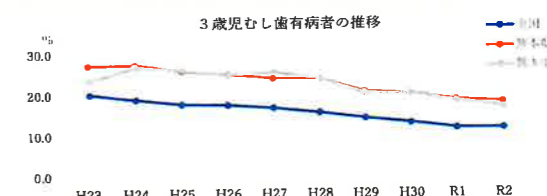
熊本市は、20ある政令指定都市の中で、3歳児でむし歯のある児の割合が最も高く、1歳6か月児のむし歯有病者率も、全国平均より高いことが報告されました。

乳幼児期は、健康な口腔環境を整えるために欠かせない顎の骨の発達が著しい時期です。顎が形成されることで、歯が安定し、乱杭歯(歯が重なるように生えること)になりにくく、歯並びが安定します。顎の発達には、それを意識した食生活の形成が欠かせません。熊本市の「第3次熊本市歯科保健基本計画」には、栄養士などの食育活動との連携により、歯の生えはじめる時期や咀嚼機能の発達と離乳食を含めた食習慣について情報発信に取り組むことや、公立保育園でのかみ応えがある食材・献立の導入の充実が盛り込まれました。

また、高齢期においては、低栄養を招く原因の1つとなる



出典:厚生労働省「3歳児歯科健康診査」結果(～H25)、地域保健・健康増進事業報告(H26～)



出典:厚生労働省「1歳6か月児歯科健康診査」結果(～H25)、地域保健・健康増進事業報告(H26～)

「オーラルフレイル」という言葉も耳にするようになりました。その予防においては、成人期からの食生活・栄養面での対策が欠かせません。

歯の健康は、乳幼児から高齢期におけるすべてのライフステージで、生活の質を高めて自分らしく暮らすために重要です。今回は、歯の健康について、食生活や栄養の面からできることをお知らせします。



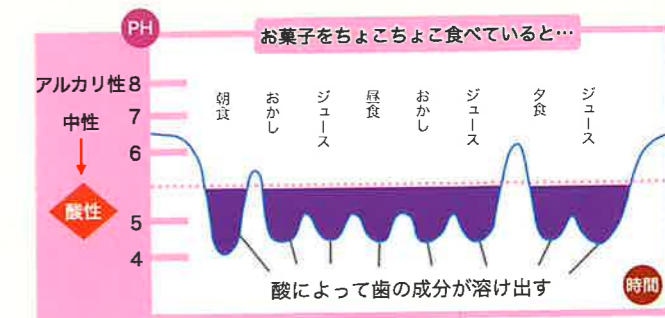
むし歯のメカニズムと予防方法を知ること、むし歯は減らせます。

新大江歯科診療所
院長
菅鉢 孝治 先生

今回は、食生活におけるむし歯予防法をむし歯の発症を踏まえて話をしていこうと思います。私達は日常生活において、常に食べ物に触れています。その中で食事をすると

に歯を磨く人もいれば、1日2回歯を磨く人もいますが、実は食事ごとに口の中の環境は、常に変化しているのです。人間の口の中は、歯垢によりPH(ペーハー)は、食事をとることで酸性にPHが傾きます。酸性に傾くと歯が溶け出し、むし歯が始まります。しかし、人間には、唾液が流れており、唾液により口の中は、中性に戻される現象が起きます。これを再石灰化と言います。下に示したのが、食事をした時の口の中の酸性度を示したグラフです。ダラダラと食事を取ったり、間食でお菓子を

取ったりすることで、再石灰化が妨げられむし歯の進行が始まるのです。特に糖度の高い食べ物は、酸性に傾きやすいため注意が必要です。また、食後に代用甘味料のキシリトールをとることで唾液の分泌が増え再石灰化を促進するので、むし歯予防にポイントになると思いますので、食生活からの予防活動をよろしくお願い致します。



よくかんでおいしく食べよう!

～健康な歯と口でバランスのとれた食事を～

規則正しい食事、リズムの習慣づくり

だらだら食べはむし歯になりやすいだけでなく、血糖値が下がりにくくなります。

よくかむ習慣

お口の機能の発達や維持のために、よくかむことが大切です。よくかんで味わうことで、食べすぎを防ぐこともできます。

歯のケア

食後の歯みがきと定期的な歯科検診でむし歯や歯周病を予防しましょう。



乳幼児期

●よくかんで味わうための基礎づくり

よくかむことは、素材の味をしっかりと味わうことにつながり、生活習慣病を予防する食習慣の基礎をつくります。食べ物をかむ機能は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳頃までに発達します。食べる機能に合わせた食事をとり、かむ練習を重ねることで、かむ力が育ちます。

●歯の生え方とかむ機能



上歯の前歯が生える(1歳頃)
食べ物をかじり取って食べるようになります。



第一乳臼歯(最初の奥歯)が生える(1歳半頃)
奥歯でかめるようになりますが、かむ力は未発達で固いものは食べにくいです。



乳歯が生えそろう(3歳頃)
奥歯でのかみ合わせが安定します。よくかんで食べることで、大人の食事に近いものが食べられるようになります。

●食べる機能に合わせた食事の工夫

かんだだけで口から出してしまったり、丸飲みしたり、口の中にためて飲み込まないなどの食べ方がみられることがあります。これは、口腔機能の発達と食形態がマッチしていないためのもので、食形態の調整が必要になります。

【固いもの】

かたまり肉、えび、たこ、いかなど
薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)やひき肉を使う、食べやすく刻む、たたいたりすりつぶす。



【口の中でまとまりにくいもの】

ひき肉、ブロッコリーなど
とろみをつける、ひき肉は団子にする。



成人期

成人期は20代から60代までの長い時期です。健康な歯を守るためには、口腔内のケアだけでなく、肥満や糖尿病予防に繋がる健康的な食習慣を心掛けましょう。

●糖尿病と歯周病は密接な関係

糖尿病患者さんは歯周病やむし歯が悪化することで、歯が抜けやすくなり、歯周病が血糖コントロールを悪化させる原因にもなります。

●さかえ2022 Vol.62 No.6: 8-9
編集・発行(公社)日本糖尿病協会



●良好な血糖管理は体全体の健康を維持できる

肥満を予防し、日頃から適度な運動習慣と、「主食」、「主菜」、野菜をたっぷり使った「副菜」を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう。



●喫煙も歯に悪影響を及ぼします

「中年者の空腹時血糖値と喫煙が歯を24本未満にするリスク調査」より、喫煙者は歯を失うリスクが非喫煙者よりも明らかに高い(約2倍)ことがわかっています。

●Diabetol Int 2022; 13 (1): 13 (1): 244-252



学童期

この時期の食習慣は、将来にわたるむし歯予防や肥満予防にとっても大切です。家族皆で気をつけて取り組みましょう。

●甘いお菓子やジュース類は控えめに

歯のプラーク(歯垢)に含まれるミュータンス菌(むし歯菌)が糖分を餌にして酸を作り出し、むし歯を溶かしてしまうことでむし歯が作られます。糖分の多い食品を摂取するとミュータンス菌が繁殖しやすくなります。

●おやつ(間食)時間を決めて、1日1~2回まで

おやつは、だらだら食べず、時間を決めて短時間(15分ぐらい)で食べるようにしましょう。



●むし歯を作りやすくするおやつの食べ方

- ・飲み物と一緒に食べる(お茶や牛乳等)
- ・よくかんで食べるおやつを選ぶ
- ・食後にうがいや歯磨きをする



高齢期

●いつまでも楽しく美味しく食べましょう

年齢を重ねると共に歯数が減少し、かむ力が必要な肉や野菜などの摂取が少なくなり、手軽に食べられる穀類や菓子類などの摂取が増えます。また

生活習慣の悪化や意欲の低下が見られ、認知症や低栄養につながります。食べる楽しみを維持するために「かめる歯」を大事に歯がなくても栄養補給できる工夫をしましょう。



●家族と同じ料理を食べる時のポイント

- ①肉や野菜は噛み切れる大きさに小さく切りましょう。
- ②魚は軟らかくほぐしやすいものを選びましょう。
- ③新鮮な旬の野菜で軟らかく食べやすいものを選びましょう。(春:キャベツ 夏:とうがん 秋・冬:白菜、かぶ)
- ④口腔ケアを毎食後に行い、かむ力を維持しましょう。



格子状に切れ目を入れる

ごぼうは包丁の柄で叩き、斜め切り