

65th  
ANNIVERSARY

少年写真新聞  
Junior's Visual Journal

2019年(令和元年)  
6月8日発行 第417号付録  
©少年写真新聞社2019年

たのしくたべよう



ニュース

株式会社 少年写真新聞社  
〒102-8232 東京都千代田区人形町4-7-16 少年写真ビル1  
http://www.schoolpress.co.jp/

※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

## 基本的な考え方

丈夫な歯をつくる上で一番大切なことは、偏食をしないことです。カルシウムをとればそれだけで丈夫な歯ができると思われがちですが、カルシウムも適量をとることが大切です。過剰摂取をしても丈夫な歯になるわけではありません。歯は体の一部ですから、まずは健やかな成長と健康の維持増進に必要な栄養素をまんべんなくとるように、バランスのとれた食事を心がけます。

## 適切な時期

ただし、乳歯の下で永久歯がつくられている時期にカルシウムが不足すると、永久歯を弱くする原因になります。牛乳・乳製品、小魚類、緑黄色野菜といったカルシウム源を、良質なたんぱく質源と共に、バランスのよい食事の中で不足しないようにとっていくことは大切です。永久歯がはえた後でカルシウムをたくさんとっても、永久歯を強くすることはできないので、乳幼児期、学齢期の食事がとても大切になります。

さらにしっかりした乳歯が、丈夫な永久歯へとつながります。胎児期には乳歯の芽(歯胚)が働き始めるので、妊娠中の食事でも大切です。

## 栄養素と食材

ところで、歯はエナメル質、象牙質、セメント質のかたい組織(硬組織)からできています。これらをつくる上で欠かせない栄養素は、カルシウム、たんぱく質、リン、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンD、フッ素です。したがってこれらを多く含む食べ物をしっ

# 丈夫な歯をつくる 食べ物と適切な時期

帝京科学大学

教育人間科学部 幼児保育学科

学科長 教授 上田玲子

かりとって、不足しないように心がけます。

### 歯にカルシウムを蓄える(石灰化)のために 必要な栄養素と食材

**カルシウム**：牛乳・乳製品、丸ごと食べられる小魚類、豆腐や納豆などの大豆製品、こまつなやモロヘイヤなどの緑黄色野菜や海藻類をしっかりとるようにします。

**リン**：魚介類、肉類、小魚類、玄米などに多く含まれますが、加工食品からの過剰摂取も問題になっているのでとりすぎに気をつけます。

### 歯の土台の材料として必要な栄養素と食材

**たんぱく質**：魚介類、肉類、鶏卵、牛乳・乳製品、大豆製品に多く含まれています。

### エナメル質の土台をつくる栄養素と食材

**ビタミンA**：レバー、うなぎ、モロヘイヤ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

### 象牙質の土台をつくる栄養素と食材

**ビタミンC**：野菜類や果物類に多く含まれます。いも類は加熱してもビタミンCの損失が少ないといわれています。

このほか、カルシウムの代謝の調節役となるビタミンDは、魚では、さけ、さんま、いわし、きのこ類では、きくらげ、しいたけなどに多く含まれています。また、再石灰化作用のあるフッ素は、魚介類や茶類から摂取することができます。

このように、さまざまな食材から必要な栄養素をまんべんなくとることが、丈夫な歯をつくることにつながりますので、好き嫌いなくなんでも食べて丈夫な歯を育てましょう。

# たのしくたべようニュース



## 歯と口の健康週間

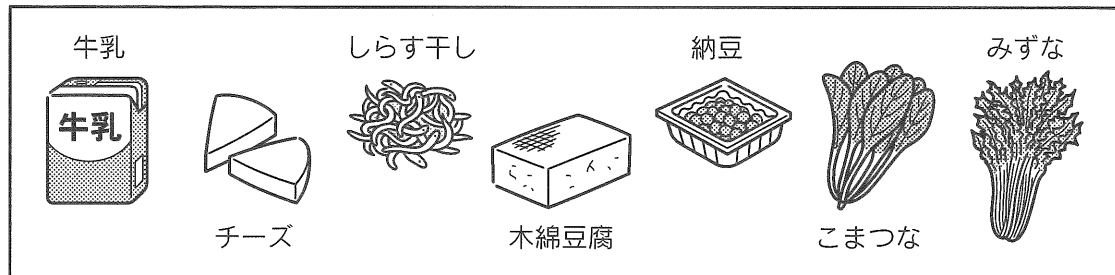
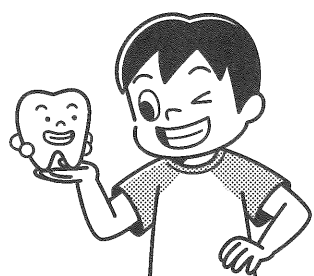
# 丈夫な歯をつくらう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスのよい食事を取り、その中でカルシウム不足にならないように心がけることが大切です。

## カルシウムを多く含む食品

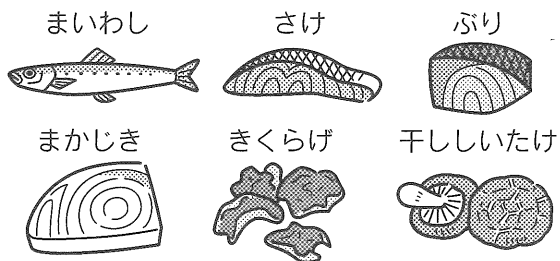
カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯をつくる働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。



カルシウムと一緒にとりたい

## ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるといわれています。



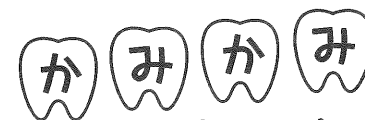
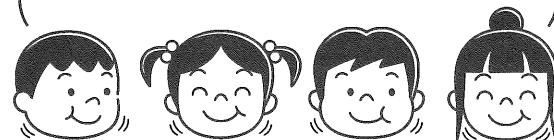
## かたいものだけじゃない！ かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品などもかみごたえが大きくなります。

## かむことの大切さ

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。

しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ざり合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

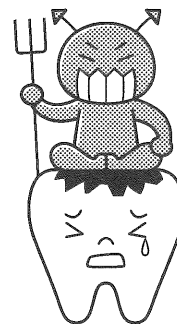


## チェックポイント

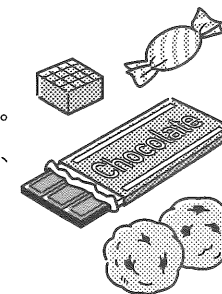
子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけでかんでいませんか？
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？

## むし歯になりやすいのはどんな食品？

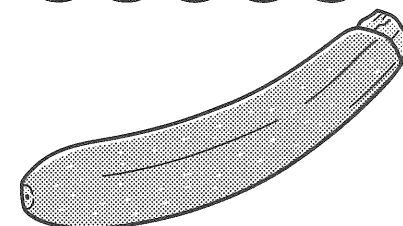


むし歯になりやすい食品は、砂糖が多くて甘い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどのむし歯菌が活性化しやすい特徴が当てはまるもののことです。例えば、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなどがあります。このような食品を食べる時は、だらだらと食べずに、食後にしっかり歯をみがくことが大切です。



おいしい旬の食べ物 .....

## ズッキーニ



## 実はかぼちゃの仲間です

ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟した果実を食用にしているのに対し、ズッキーニは未熟な果実を食用にしています。β-カロテンやビタミンC、無機質などを含んでいます。煮込んだり、炒めたりするほか、サラダやスープでもおいしく食べられます。

参考文献：『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第4版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊 『ビジュアル版 見てわかるすぐ使える 楽しい食教材 そしゃくで健康づくり 育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊ほか