

8020推進員(食生活改善推進員)の活躍

中野市「歯っぴー親子むし歯予防教室」に協力

中野市の中野保健センターで、1.5歳児健診を受診した親子から希望募り「歯っぴー親子むし歯予防教室」が5月29日に開催された。

この教室は、中野市が、中野市食生活改善推進協議会の8020推進員の協力を得て、平成18年度から毎月1回開催し、毎月10組程度の親子が参加し、こどもの食と親子の歯の健康を考える良い機会になると好評を得ている。



この日は、7組の親子が参加し、「歯によいおやつの実食と作り方の説明」、「歯みがき指導」、「フッ化物塗布」、「歯科相談」等を行った。

「歯によいおやつ」は、8020推進員（食生活改善推進員）の滝沢さん、伝田さん、宮川さん、池田さんの4名が、かむことの大切さを知ってもらう目的で咬み応えのある「ごはんのお焼き」は愛情を込めて作っている。



そして、参加した親子に実食してもらいながら、歯の健康と食育についてお母さん方に説明も行った。

8020推進員の滝沢さんは、「幼児期は、体の土台づくりの大事な時期、歯の健康もしっかりした顎と歯ぐきが土台です。よく噛むこと、バランスよく栄養を摂ることで発達を促します。ごはんのお焼きは、残り物のごはんでかんたんに調理出来て、噛み応えもあって、カルシウムたっぷりです主食にしてもだいじょうぶです。」と説明した。

「歯みがき指導」「歯科相談」では、中野市の児玉・田中歯科衛生士が「自分で磨くようにするにはどうすればいいのか?」「仕上げ磨きのコツは?」「歯並びのこと」などお母さん方からの質問・相談に丁寧に答えていた。

お母さん方からは、「子どもに味の濃いものを食べさせていたけど、ごはんのお焼きは、薄味だけどとても食べやすかった」、「食事のことを見直すよい機会になった」、「簡単に作れて、栄養がありそう」、「こどもと8020を目指していきたい」、「フッ化物塗布していただいたので、歯みがきも毎日頑張りたい」などの感想をいただいた。



作って食べようかむかむおやつ (資料提供: 中野市食生活改善推進協議会)

ごはんのお焼き

<材料 (こども2人分) >

ごはん・・・100g

卵・・・1個

小ねぎ(小口切り)・・・1本

ちりめんじゃこ・・・大さじ1

削りカツオ・・・小 1/2 パック

粉チーズ・・・大さじ 1/2

しょうゆ・・・小さじ 1/2

サラダ油・・・少量

a

- ① ボールに卵をいれてほぐし、ごはんと a を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①をスプーンで食べやすい大きさにすくって入れ、丸く広げて、両面を香ばしく焼く。
- ③ボールに中力粉を入れ、耳たぶ位の柔らかさに溶き、① になら、ごはん、塩を加え混ぜ、油を敷いたフライパン ② でこんがり焼いてできあがり。



エネルギー：157Kcal たんぱく質：6.8g 脂質：5.3g 食物繊維：0.2g 塩分：0.5g

にらせんべい

<材料 (8人分) >

小麦粉・・・カップ1・1/2

スキムミルク・・・大さじ3

水・・・カップ1

卵・・・1/2個

にら・・・100g

味噌・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ1

油・・・大さじ1

a

- ① ボールに卵を割ほぐし、水を入れて小麦粉、スキムミルクを加えて混ぜる。
- ② にらは1cm位に切り、aの調味料を加えて混ぜ合わせる。フライパンに油をひき、①をいっぱい流し入れる。
- ③ 両面がこんがり焼けるまで、ふたをして弱火でじっくり焼く。



エネルギー：110Kcal たんぱく質：3.8g 脂質：2.6g 食物繊維：1.0g 塩分：0.6g

～元気な体には、いろいろな栄養が必要なんだよ～

おやつはあくまでも食事の一部

ごはんやパン、芋やかぼちゃ、豆、そして乳製品をしょうずにくみあわせると理想的です。

くだものもよいでしょう。

空腹で食事を楽しみに待つことがよく噛み、よく味わうことにつながります。