

【歯科クリニックと食育】

◆旬の1品

歯ごたえのある根菜を使用し、素材の味が楽しめる1品となっています。お肉は**ビタミンB1**が多い豚肉を使用しました。ビタミンB1は、**糖質の代謝を促してくれる**働きがあります。ご飯やパン・麺類を食べる時は、ビタミンB1の多い**豚肉**や**うなぎ**、**大豆類**を一緒にあわせてみましょう。

～冬野菜のバーニャカウダー～

・材料（2人分）

豚バラ肉	2枚	☆ソース	
にんじん	1/6本	にんにく	2片
かぼちゃ	1切	アンチョビ	4枚
れんこん	2切	オリーブオイル	大さじ2
赤かぶ	1個	牛乳	150cc
カリフラワー	2ヶ	(①50cc、②100cc)	
アスパラガス	2本		
リーフレタス	適量		



・作り方

- 1、豚肉、にんじん、かぼちゃ、れんこん、カリフラワー、アスパラガスを茹でます。
- 2、☆ソース：にんにくを鍋に入れ、牛乳で柔らかくなるまで煮て、取り出します。
- 3、にんにく、アンチョビをみじん切りにし、鍋にいれます。
- 4、オリーブオイル、牛乳②を入れ煮詰めます。
- 5、お皿に野菜を盛り、ソースを器に入れます。

冬が旬の野菜は、冬の厳しい寒さを乗り越える為に、私たちのカラダを温める働きをしてくれます。この時期は、根菜類や温かい汁物を積極的に食べて、寒さを乗り越えていきましょう！

◆歯科クリニックが食事をすすめる理由

昨年10月、日本小児歯科学会が開催されました。そんな中、毎年テーマが変わる特別講座にて「**食育**」が取り上げられていました。近年、口腔ケアとして虫歯や歯周病の治療技術が進歩するなか、治療だけでなく、**予防・早期治療**の取り組みが注目されています。



シンデンタルクリニックの加古先生は、歯科医師としてクリニック業を行うなかで“**治療の他にも患者様の為になることは何か**”を日頃から考え、クリニックスタッフや来院される方にお話されています。特に、中央区新宿町の地域特徴は、近くに“学校”や“保育園”があり、**多くのお子様**が来院されます。また、千葉県は関東という立地のもと、“山の幸・海の幸”に恵まれ、**食環境が豊か**です。“**皆さんの生活に寄り添いながら、来院されるお子様の健やかな成長をお手伝いし、役立つ情報を届けたい**”そんな想いを語ってくれました。

◆食育が生活習慣に深く関係してくる！？

学会の講義で注目されていたのは、“**子どもの頃より形成される食環境**”。具体的には、「成人の食行動は子どもの頃からの食体験に起因している」「大きくなってからの生活習慣病を予防したいのであれば、子どもの頃から好ましい食生活を身に付けることが大事」といった事です。

子どもの食育（食の教育）において、現在は「**食の味わい・楽しみ**」を体験し、食の魅力を伝えるアプローチ方法が主流になってきています。

【おいしく味わうことのできる食べ方**3つ**のポイント】

- ①よく噛む : **ひと口30回**を目安に噛む
⇒脳が活性化される
- ②ゆっくり食べる : **1食20分以上**かけて食べる
⇒食事の満足度があがる
- ③触れる : 収穫・料理など**作ることを体験**する
⇒体感する事で感情に働きかける



食育を通して、私たちの“くち”に入るものに興味を持ち、命の大切さやカラダとの関わりを知っていきたいですね！

◆噛むチカラとお口の関係

おいしく味わうことのできる食べ方**3つのポイント**をご紹介しましたが、その中で歯と関係深いのが「**噛むチカラ**」！特に、歯が入れ替わる成長期のお子さまやご年配の方に意識していただきたいところです。一緒に、あごと歯を使う事の大切さについて考えていきましょう。



【噛むチカラを高めて期待できること】

- **虫歯予防** : 唾液には、口の中の食べかすを流し、溶けた歯の表面を修復する働きがある。
よく噛むことで、**唾液の量が増え**、虫歯や歯周病の予防に繋がる。
- **口もとの引き締め** : よく噛むことで、あごや口のまわりにある**筋肉が鍛えられる**。
食べこぼし防止や表情の豊かさに繋がる。
- **歯並び** : 特に歯の抜け替わりがある、小学校低学年の時期によく噛んであごを動かすことで、**ゆがみを正して**噛み合わせをよくしてくれる。



食事の仕方に意識を向けるだけでも、様々な効果がありますね！
私は、歯周病予防と引き締め効果を期待しています♪