



## 子どもの健康づくり～生活習慣についての学校歯科医の立場から～ 学校歯科医から話す食育

一社) 大阪府学校歯科医会 副会長 寺下邦彦

ヘルスプロモーションの理念の下、学校健康診断では治療を勧告するスクリーニングではなく、子どもが自らに気付かせて、自分で健康を守るように支援することが目的です。そのため、CO, GOといった健康診断での診断名が使われるようになりました。これは、学校の先生方、養護の先生方へのメッセージと捉えていただいでよいでしょう。

口の中が、むし歯になりやすい環境の子供たちがCOであり、歯周病になりやすい環境を持った子供たちがGOというわけです。

学校での指導・教育をする際に、どのように指導すればよいか質問を受けることがあります。が、難しく考えられる必要はありません。

まずは、CO, GOの子供たちは「歯みがき不足」を言われているわけなので、たとえば、「鏡を見ながら丁寧にみがく時間を作りましょう」と声を出していただければよいのです。先生が発した言葉は指導になります。

「歯をみがいてるか?」、「歯をみがけよ」と声がけを行うことも良いと思います。大切なことは、歯みがき習慣をつけさせるということです。

(正しい歯みがきの仕方については、担当学校歯科医にご相談ください。)

歯みがき習慣をつけることの次に大切なことは、「正しい食事をする習慣をつける」ということでしょう。

### 「正しい姿勢で、よくかんで食べよう」

まずは、食べるときの姿勢と食べ方についてお話します。

また『いただきます』『ごちそうさま』の声がけは「歯みがき習慣」同様、律する心を育成する上で大変意義のあることです。

「食育」の重要性を学校歯科医から、園・学校での各ステージに分けて特徴や取組を述べさせていただきます。



「危ないからやめよう」

上記の文は、H29.7.5“エルおおさか”で開催の「保健主事・養護教諭夏季研修会/学校医・学校歯科医・学校薬剤師研修会」午後の部で基調講演させていただいた際に、出席者全員に府教育庁が配布した資料冊子に掲載していただいた講演要旨のプロローグ部です。講演内容は若干違ってきます。委員会で皆さまより頂いた意見を、集約して述べてきました(寺下)

### 平成29年度食生活改善普及運動(厚生労働省健康局長から通知)

平成25年度から開始している健康日本21(第二次)において、栄養・食生活に掲げられている項目のうち、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少については、目標達成に向けてより取組を強化していく必要がある。

また、平成27年国民健康・栄養調査において、20～30歳代では、たんぱく質及びカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少ないことが明らかとなり、それらに寄与する牛乳・乳製品を摂取する習慣の定着に向けた取組に着手する必要がある。

本年度は、各自治体が地域の実態を踏まえ、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけることにもつながるよう、平成29年9月1日(金)から30日(土)までの1か月に本運動を全国的に展開するものである。

(大阪府食育ネットワーク情報)

# 7月の行事って何があるのだろう

関 尚子



7月になると 夏・なつ・ナツ!!!って感じがしますね  
夏休みもあるので診療所には時間帯関係なく子どもの声が響き渡ります  
7月の行事って何があるのだろうとおもいまして…

## 7日:七夕

疫病を免れるために小麦粉を練ってひも状にして揚げた索餅(さくべい)という唐菓子を食べる風潮があったようです

そのうちに索餅がそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています

願い事を書いた短冊をつけた笹飾りを飾ります

まだ小学生の娘がいるので毎年、笹を準備しています

今年は何と書くのやら…

## 下旬ごろ:土用

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことです

その中でも夏の土用の間にある丑の日にうなぎを食べる風習がある夏の土用が良く知られています

江戸時代に夏に売れず困っていたうなぎ屋が学者である平賀源内に相談したところ源内が「土用はうなぎの日」と張り紙を店に張り出したことでうなぎが飛ぶように売れたとされ、夏の土用の丑の日にはうなぎを食べるようになったという説があります

土用の丑の日には瓜・うどん・梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べる習慣もあります

我が家ではうなぎを食べています

子どもたちは大好きなので丑の日にこだわらず年中食卓に上がります



## 夏に旬をむかえる食材を見てみました

### ・野菜・いも・きのこ類

枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・ゴーヤ・さやいんげん・しし唐・シソ・ズッキーニ・

とうがん・とうもろこし・トマト・なす・パプリカ・ピーマン・みょうが・モロヘイヤ・らっきょう・レタスなど

枝豆とビールは夏の夜の定番ですね

### ・魚介類・海藻類

アジ・鮎・イサキ・マイワシ・イシカレイ・マコカレイ・キス・舌平目・スズキ・アナゴ・鱧・アオリイカ・マイカ・シジミ・昆布など

小骨が多い魚は敬遠されがちですが小アジなど揚げて南蛮漬けなど私は好きです

子どもはカレイの煮つけが好きです

### ・果物

あんず・梅・スイカ・すもも・サクランボ・ブドウ・プラム・ブルーベリー・マンゴー・メロン・ももなど

冷たく冷やしてお風呂上りに食べたいです

スーパーに行けば大体の食材がいつでも買えますが、旬のものを美味しく頂くことも大切かなあとと思います

色々書いたなのでこの週末のメニューの参考になりました！

前回、日本に鉛筆が伝来したことを取り上げたが、今の鉛筆の歴史を作ってきたのはドイツ ファーバーカステル (since1761)である。

ファーバーカステル伯爵が1905年、六角形のデザインで緑に塗装した鉛筆を考案して世に送り出した。かつて将校であった連隊のカラーだそうだ。

ドイツの粘土は純度が高く黒鉛との混ざり具合も良く、高性能な鉛筆芯ができるのだそうで今に至りて高性能であり続ける。

グリーンといえば、英国車のLand-Roverのイメージカラーがグリーンだった。大戦終戦後、戦闘機の塗装用グリーンペンキが大量に残ったことによるという。

そして私が子供のころ南海電車の車体はグリーンに塗装されていた。

さらに、むろん今はないが、浜寺公園に進駐軍の「かまぼこ型」兵舎が中学校くらいまで残っていた。これもグリーンだった。戦争の影響だろうが周にはグリーンがいっぱいだった。

周りにグリーンが多かったせいか、あるいは好きな色だから気になっただけか(?)

よくわからぬが「筆記具にはグリーンがよく似合う」といまだに思っている。

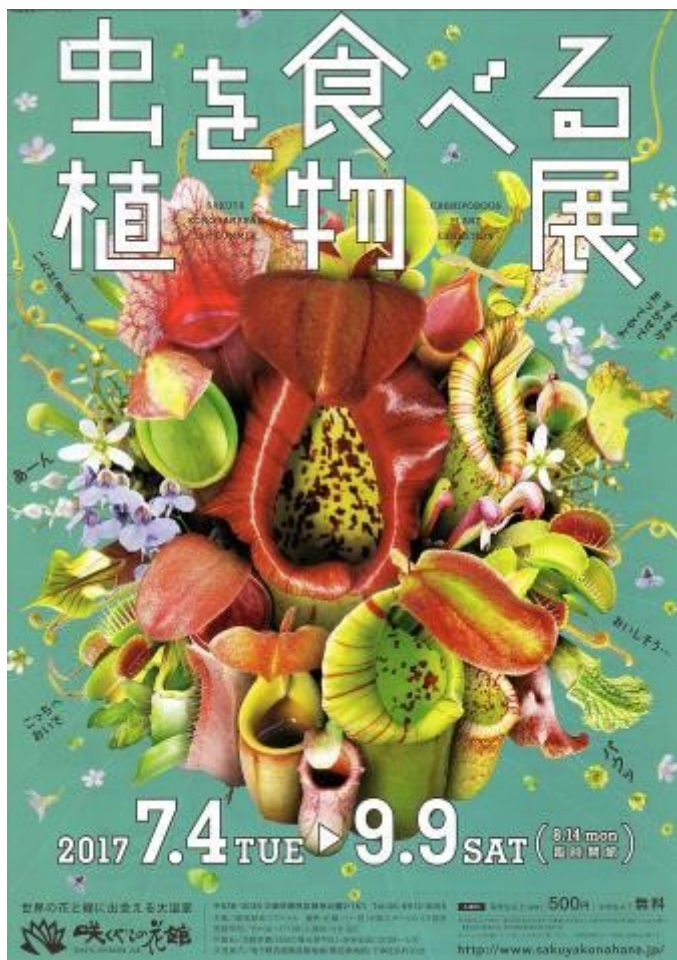
あれ、話がそれたようだ。

ただ、子供時代に、このような高級なドイツ製のファーバーカステルを使っていたわけではない。

トンボか、三菱マークのグリーン鉛筆だったかな。

まあどうあれ、今の時代にならぬ使われ続けているものがあることは驚きでもあり、素晴らしいことだ。そう思いませんか？

伝統を後世に伝えることは大切なことです。



「咲くやこの花館」 鶴見区緑地公園

**NEW** 毎日新聞ニュース (6.16) によると、

福島県の小学校で2015年当時の1年生に「食べ物の大切さを教えるため」として、かつて児童が残したカビの生えたパンや、古い牛乳を食べ残した子供に食べさせていた先生がいたとのこと。

本末転倒、はなはだしく怒りを覚える。

保護者からの通報で最近になって発覚したらしい。給食では「食の安全確保」をお願いする。小さな子供は一人一人、その時々で食べる量が違って当然。「残さず食べよう」と声掛けはあってもよいかもしれないが、実は私はあまり賛成しない。私は、小さい子供は「好き嫌いがある」のは当然と思っている。「なんでも食べよう」を言うべきである。

しかし残したからといって、“しかる”とか“罰”を与えるとかは絶対すべきではない。

学校では、食の安全に最重要事項として考えていただき、ヒヤリ、ハット事例があった場合は必ず学校内で情報共有をお願いしたい。

このような先生はもっての外である。

(寺下)

# フードコラム

## トマト

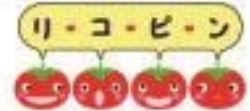
管理栄養士  
九鬼えりか

### トマトの栄養

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」。こんな言葉を耳にしたことはありますか？  
トマトには医者が必要なくなるほど栄養が含まれているため、こう言われています。  
そんなトマトの栄養について、今回はご紹介します。

### ○リコピン

トマトで有名な栄養といえば、トマトの赤色でもある「リコピン」です。リコピンには抗酸化作用がありますが、抗酸化作用とはどのような働きをするのでしょうか？  
私たちは酸素を取り込んでエネルギーを生み出します。しかし、一部の酸素が酸化力の強い活性酸素となり体内で細胞や血管を酸化させ、サビのようになります。この酸化を抑制するのが抗酸化作用で、シミやしわの予防・生活習慣病やガンの予防効果があるとされています。  
元々体内には抗酸化酵素がありますが、年齢とともに減少し、ストレスやタバコなどにより活性酸素が増えてしまいます。そこで抗酸化作用が非常に強いリコピンを、夏が旬のトマトでおいしく摂取していきたいですね。しかし、リコピンは生では摂取されにくいので、トマトを加熱して食べることでより多く摂取することができます。また、油との相性も良いので、油で炒めるとより効果的です。生で食べる場合はオリーブオイルをかけて食べると良いかも知れませんね。



### ○その他の栄養素

トマトには、「カリウム」やそばに含まれる「ルチン」も多く含まれ、高血圧予防にも効果的です。しかしケチャップなど市販の加工食品では塩分が多く含まれるため、取りすぎには注意が必要です。また最近では、トマトに脂肪燃焼を助ける働きが発見され、ダイエット効果も期待されています。

## トマトレシピ

### ☆トマトジャム☆

#### 材料

トマト	1kg
グラニュー糖	300g
レモン果汁	2個分



#### 作り方

- ①トマトの皮を湯剥き後、ざく切りし、レモン果汁とグラニュー糖に30分ほど漬け置きする。
- ②やや弱めの中火でとろみが出るまで煮て完成。この時、アクが出るのでこまめに取りましょう。

#### ワンポイントアドバイス

- ・煮込む目安は煮込み始めの量の半分以下くらいです。
- ・冷めるととろみが増します。



クックパッドより