

食生活の指導、料理講習会、口腔ケアなどをおして乳幼児から高齢の方まで健康に役立つアドバイスを行う栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」の皆さんにお話を伺いました。

「食べる」ことは「生きる」こと

心臓や肺など内臓は眠っていても動き続け、生命活動には常にエネルギーが必要です。食事を取り込んだ栄養素は、身体機能を健康に動かすエネルギーとなるだけでなく、心の健康にも欠かせません。私達は、皆さんが美味しくご飯を食べることでいつまでも健康に過ごせるよう、堺市内のどこへでも出かけて栄養や歯に関するお話をさせてもらっています。



栄養士が伝えたい健康ポイント「バランスの取れた生活」

健康的な生活には、10種類の食品群や主食・主菜・副菜をまんべんなく食べることが重要です。保護者の皆さんには、育ち盛りのお子さんの栄養を補えるよう(3度の食事に差し支えない程度)糖分量控えめで良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだおやつを意識してほしいです。適度な睡眠と運動も大切です。ただし、何ごともやり過ぎは禁物です。楽しい会食やおやつ、心地よい休養・運動など自分にとってプラスになることを取り入れてバランスの取れた生活を心がけてください。

食品群表

肉	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 ・豚肉 ・鶏肉 ・ハム ・ソーセージ 	魚	<ul style="list-style-type: none"> ・魚介類 ・加工品 	卵	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏卵 ・うずら卵 	大豆製品	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆 ・豆腐 ・納豆 ・厚揚げ等 	牛乳製品	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ
緑黄色野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・ほうれん草 ・かぼちゃ ・トマト等 	淡色野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・きゅうり ・レタス ・大根 ・玉ねぎ等 	果物	<ul style="list-style-type: none"> ・りんご ・バナナ ・みかん ・果物の缶詰等 	パンめん	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・パン ・めん等 	いも	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・さつまいも ・こんにやく ・里芋等

歯科衛生士が伝えたい健康ポイント「年代ごとに気を付けること」



生涯大切な歯を健康に保つため、意識してほしいポイントがあります。

【全年齢】しっかり噛んで、歯みがきを大切に！
【乳幼児～学童期】生え始めは柔らかくむし歯になりやすいので注意。仕上げ磨きを家族が手伝ってください。乳歯と永久歯が混在して磨き残しが多いので丁寧に磨きましょう。

【中高生】夜寝る前のお口のケアを必ず行いましょう。

【成人期】適度な運動と気分転換を図り、生活習慣を予防しましょう。

【高齢期】食事の時は、姿勢を正して、よく見て、よく噛んで、ゆっくり飲み込みましょう。口を動かして唾液をたくさん出すようにしましょう。

いきいきと健康生活しませんか

健康的な食生活は、生活習慣病の予防・改善などにつながり、また、しっかり噛むことは肥満防止や味覚の発達、全身の体力向上などにつながります。私たちの知識がいきいきと暮らせる力になれるよう活動しています。利用者から「あのメニュー作りました。やっぱりおいしかった」と後日わざわざお話をしてくれたり、歯みがきを嫌がるお子さんへの対処のお話に「そんな方法あったんだ」と気づいてくれたり、嬉しい反応をもらっています。皆さんもどうぞお気軽にご利用ください。

ご利用ください！歯っぴー栄養クラブ

健康に役立つ専門的アドバイスを希望される施設やグループの申し込みを問で受け付けています。

問 健康推進課 (☎222-9936 FAX228-7943)

