

～幼児期の食生活のポイント～



《11月のテーマ》

11月8日は、いい歯の日です。 ゆっくりよく噛んで食べていますか？

11月8日「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせです(日本歯科医師会が設定)。

1歳過ぎには大人の咀嚼や嚥下に近いところまで発達し、様々な食品からの栄養摂取が可能となります。摂食・嚥下機能は、運動機能とともに発達し、上手な飲み込みや咀嚼は、経験により確立します。

しっかり噛むために歯は大切です。歯を守るためには、規則正しい食事と歯磨きです。よく噛むことの大事さは、「ひみこのはがーぜ」(日本咀嚼学会)の標語がわかりやすく教えてくれます。



肥満を防ぐ

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

よく噛んで、食べ物本来の味を学習しましょう。



言葉の発音がはっきり

よく噛むことは、あごの発育を促し、きれいな歯並びを育成します。また、顔の筋肉を鍛え表情を豊かにします。

脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防になります。



歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、細菌感染を防ぐ働きをします。



がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素(ペルオキシダーゼ)には、発がん性物質の作用を消す働きがあると言われています。

胃腸の働きを促進

食べ物が口にあるときに、消化液(胃液・唾液)が出てきます。特に”おいしい”と感じているときは分泌が活発になります。



全力投球

ぐっと力を入れて噛みしめたときに、全力の力がわいてきたり、集中力も増してきます。しっかり噛んで、丈夫な歯を作りましょう。



～おすすめレシピ紹介～



「森のごはん」と「りんごとレーズンの米粉蒸しパン」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	だし昆布	4g
しめじ	60g	塩	小さじ 1/4
まいたけ	40g	薄口しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	酒	大さじ 1/2
えだまめ	30g	水	280g
むき身			

◆森のごはん

【作り方】

- ① しめじ・まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ② にんじんは1cm長さの千切りにする。
- ③ 枝豆は茹でておく。
- ④ 洗った米に、①・②・Aを加え、炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、③を加え混ぜ、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:202kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米粉	70g	A 砂糖	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ 3/4	B 砂糖	大さじ2
りんご	30g	無調整豆乳	60ml
レーズン	5g	サラダ油	小さじ2/3

◆りんごとレーズンの米粉蒸しパン

【作り方】

- ① りんごは1cmの角切りにし、Aをまぶしておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ Bをボウルに入れ、砂糖が溶けるまでしっかりと混ぜる。
- ④ ③に②を入れ、ダマができないように混ぜ、①と刻んだレーズンを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、蒸し器で10分蒸す。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:109kcal
食塩相当量:0.1g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。