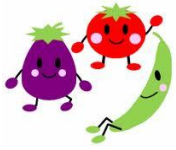


海外派遣者のオーラルケアをサポートして



第12回 もっと野菜をたべよう! ~知って得する野菜不足の対策~



東京小児療育病院 歯科診療科長
萩原麻美

慣れない海外での生活の中で、多数の保護者の方が、育ち盛りのお子さまのお食事に関する悩みを持っていらっしゃるようです。そこで、今回はドイツの歯科相談で最も多かった「野菜の食べかた」についてお話させていただきます。



野菜や果物はどれくらい食べればよいの?

厚生労働省が2002年に発表した「健康日本21」では、健康維持のためには、野菜は1日に350g以上、果物は200g(可食部150g)以上をとりたいとしています。これは、15歳以上の成人の推奨量なので、子どもにはそのままあてはまりません。そこで、子どもについての摂取量を以下に示します。

	6~8歳	9~11歳	12~14歳
緑黄色野菜	90	90	100
その他の野菜	150	200	200
果物類	150	150	150

(単位: g)

出典: 第6次日本人の栄養所要量の活用編



野菜・果物の栄養素と役割

- 食物繊維 : 便秘予防、脂質や糖質の吸収を穏やかにして肥満予防
- ビタミン、ミネラル : 免疫力を高め、抗酸化作用によりがん化を抑制する
- カリウム : ナトリウムの排泄を促して高血圧予防
- カルシウム : 緑黄色野菜に多く含まれて、丈夫な骨をつくる。神経の働きを助ける
- 低カロリー : 多く食べて満腹感が得られる



野菜 350gってどのくらい?

両手を合わせて、そこに山盛り1杯、あるいは、片手に山盛り3杯が目安です。この中で、120g(ほぼ片手盛り1杯)の緑黄色野菜を摂りましょう。



海外での食材選びのポイント・豆知識

ほうれん草、小松菜など日本ではおなじみの葉物が手に入りにくいようですが、

栄養面から考えると他の緑黄色野菜を摂れば特に心配はありません。かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン、パプリカといった、色の濃い野菜を摂るように心がけましょう
ほうれん草に多く含まれるビタミンAはにんじんにも多く含まれています

冷凍ベジタブルの利用も便利です

ビタミンA、βカロチンは油と一緒に摂ると吸収率がアップします(炒め物、ドレッシングをかける)

食物繊維は、切り干し大根(ビタミンD、マグネシウムも豊富です)、海藻:ひじき、わかめ、こんぶ(血圧を下げる効果もあります)にも多く含まれています

野菜ジュース(できれば野菜100%)も利用できます ※1

青汁の利用もよいでしょう ※2

※1 飲みやすさを考慮するのであれば、りんごなどの果汁が含まれているものをお勧めしますが、糖分が増えて栄養価が低下する場合があります。塩分を加えたものもありますので、注意が必要です。

※2 野菜ジュースに比べてカロリーが8分の1程度と低く、野菜ジュースには含まれないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。子どもの場合、ケールを主原料にしたものより、大麦若葉や明日葉を原材料にした青汁の方が飲みやすいようです。

バランスのとれた食生活をこころがけましょう



おやつについて

お子さまの大好きなおやつは、楽しみであると同時に、栄養を補足する役割もあります。私たち成人にとっては、ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があります。間食のとり方にも工夫ができるとよいですね。

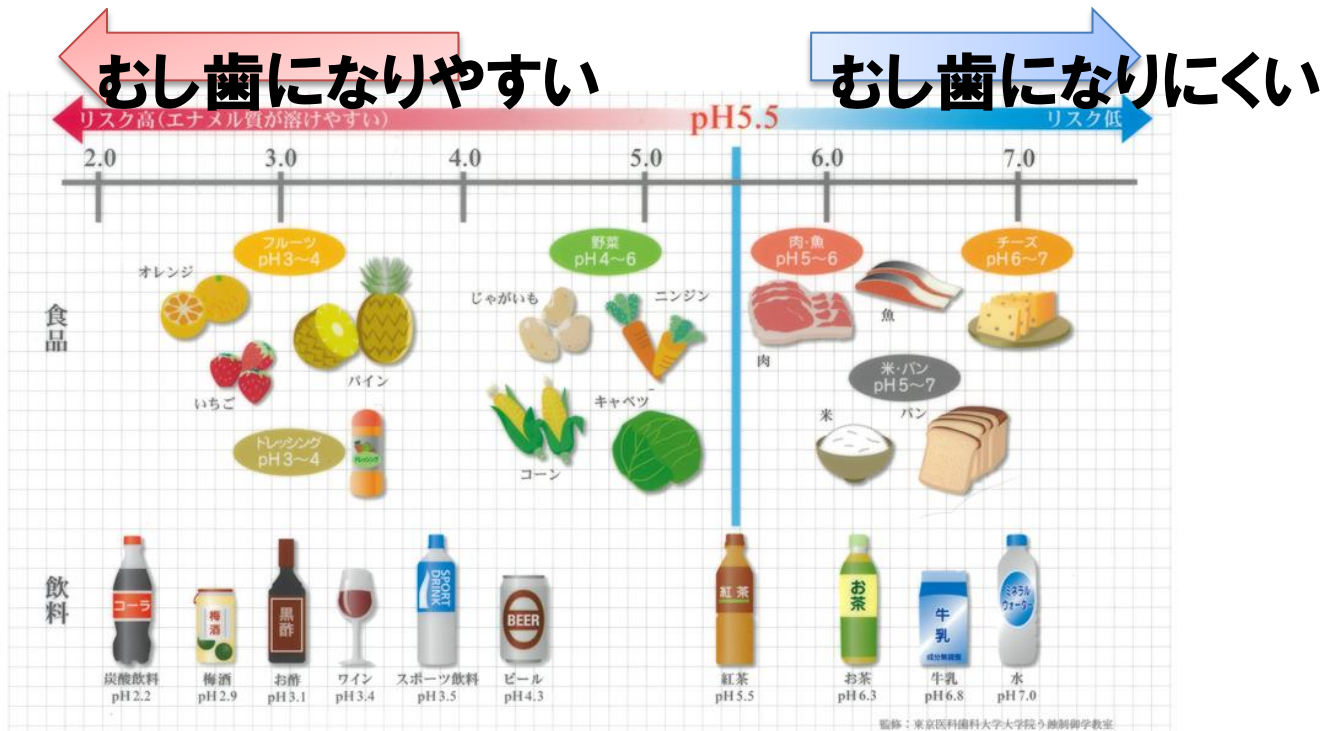
歯にやさしいおやつ

<p>口に中をさっと通り、長時間口中に留まらないもの</p> <p>アイス</p>  <p>ヨーグルト</p>	<p>むし歯菌がむし歯のもととなる「酸」をつくれないもの</p> <p>ナッツ</p>  <p>チーズ</p> <p>季節の野菜</p>
<p>歯にやさしい飲み物</p> <p>お茶</p>  <p>水</p>	<p>よく噛んで食べるおやつ</p> <p>煮干し</p>  <p>フレッシュフルーツ</p>

歯によくないおやつ

<p>砂糖がたくさん入っている(酸をつくりやすい)もの</p> <p>チョコレート</p>  <p>砂糖入りガム</p>	<p>歯にくっつく、粘着性のあるもの</p> <p>キャラメル</p>  <p>ヌガー</p>
<p>歯をとくす酸性の飲み物</p> <p>ジュース</p>  <p>イオン飲料</p> <p>乳酸飲料</p>	<p>口の中に留まりやすいもの、味を長く楽しむもの</p> <p>スナック菓子</p>  <p>棒つきキャンディー</p>

食べ物や飲み物と酸性度



食べたら、歯みがき

歯ブラシ選択のポイント

- 質問 ① 歯ブラシはヘッドが小さい方がよくみがけるのでしょうか？
 ② 歯ブラシはヘッドが小さい方が虫歯予防効果あるのでしょうか？

答え : ① ② 両方、No です。

日本と海外の歯ブラシの大きさの比較



日本 アメリカ 日本 アメリカ
 子ども用 成人用

歯ブラシは、個人のお口に適した大きさ、形状を選択することが、効率かつ効果的な口腔ケアの基本です。海外に比べると、日本ではヘッドの小さな、良質の毛の歯ブラシが販売されています。しかしながら、日本は諸外国に比べると1人当たりのむし歯の数は多く認められます。最適の歯ブラシを選択し、むし歯や歯周疾患を予防するために必要な情報について、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

萩原麻美先生（歯学博士）

*現職：社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 歯科診療科長

資格：歯科医師 博士（歯学）、日本障害者歯科学会指導医

研修歴：東京医科歯科大学歯学部大学院歯学研究科 修了後、

2000年 国立小児病院 研究員／2003年、国立成育医療センター研究員

／2003年 神奈川県立こども医療センター／2012年 神奈川歯科大学附属横浜クリニック

職歴：1993～1997年 株式会社日本興業銀行（現みずほ銀行）健康管理センター 嘱託医

1996～1997年 東京医科歯科大学歯学部附属病院 医員

1998年 社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 歯科

海外邦人医療基金 海外専門医療相談において 2006年よりマレーシア、タイ、ドイツ、フランスにて在留邦人の
歯科医療相談に協力。

2011年 JOMF セミナー（東京、大阪）で講演。

編集部より

このシリーズは今回で終了します。

今後も歯科については海外相談や掲示板相談で各先生に相談の機会があります。

また、これまでの記事についての感想、質問などそれ以外にもお聞きになりたいことがあれば下記
フォームよりご連絡ください。

<http://www.jomf.or.jp/ning/index.html>