

たのしくたべて おおきくなぁ〜れ

令和6年5月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会
栄養士業務連絡会

今回は、噛む力を育てる「噛ミング30」について看護師・栄養士とのコラボ号になります。



か 噛ミング30



〜ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう〜

厚生労働省では、より健康な生活を目指す観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30（サンマル）」運動を提唱しています。

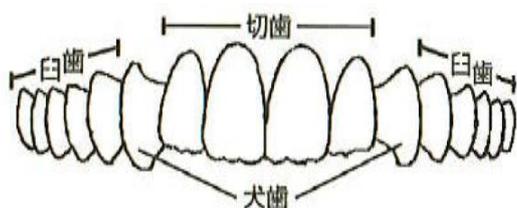
食べ物を30回以上よく噛んで味わって食べることにより、おいしく、安全に食べることができます。区では、「健康せたがやプラン」に基づき保育園・学校・保健所が連携を図りながら、“よく噛んで 味わって食べる”ことを推進しています。

歯のはたらき

歯にはそれぞれの役割があり、食べ物を効率よく消化・吸収するようになっています。

前歯（切歯・犬歯）で食べ物を小さくし、
奥歯（臼歯）で食べ物すりつぶすことで飲み込みやすい形にします。

よく噛むことで、食べ物が細くなり栄養の吸収率も上がります。



噛むことでいいことたくさん！

噛むことで、食べ物の栄養を吸収しやすくし、胃や腸などの負担を軽くします。
よく噛むことは健康な身体を作っていくことにつながります。

食べすぎを防ぐ



満腹中枢を刺激し
食べすぎを防ぐ

味覚の発達



じっくり味わうことで
味覚が養われる

消化を助ける



噛むことで食べ物が細かくなり
消化が良くなる

歯の病気を防ぐ



抗菌作用のある唾液分泌
が増え、むし歯予防になる

脳の働きが活発になる



あごを動かす事で脳の血流が
増す

歯やあごの発達



噛むことであごの筋肉や関
節、歯肉が強くなる

よく噛むためのポイント



①調理方法を工夫する

- 食材を大きめに切る
薄い半月切りやいちちょう切り



歯の発達に合わせて無理なく噛むことができるやわらかさが目安になります。

乱切りや、さいの目切りにすることで自然と噛む回数が増えます。

- 噛みごたえのある食材を選ぶ
根菜類、きのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材がおすすめです。



②ながら食べをしない

テレビやスマホを見ながらの食事は噛むことに集中できず、噛む回数が自然と減ってしまうため注意しましょう。

③時間に余裕を持って食事をする

忙しい日常生活の中で時間に追われるとついつい早食いになってしまいます。食事の時間に余裕を持って食べることを目標にしましょう。

④正しい姿勢で食事に集中する

足底をしっかりと床につけて、高さのあったイスとテーブルで姿勢よく食事をする、しっかりと噛むことができます。



食べ物をおいしく食べるためには、何本の歯があればいいのだろう？



みなさんは「8020 運動」をご存じですか？

20 本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるため、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。好きなものをおいしく食べるために、噛むことや歯について意識してみましょう。



保育園のレシピより

歯を丈夫にするためには様々な栄養をバランスの良い食事から摂ることが大切です。その中でも、歯を作る原料であるカルシウムは、乳歯ができてはじめる妊娠中から永久歯ができてあがる中学生の頃まで特に必要な栄養です。

「切り干し大根のサラダ」では切り干し大根とちりめんじゃこにカルシウムがたっぷりです！また、噛みごたえのある食材で噛む力を育てます！

<切り干し大根のサラダ>

ご紹介する料理は4人分です。

(材料)

切り干し大根	25g
きゅうり	1本
サラダ油	小さじ2
ちりめんじゃこ	25g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



(作り方)

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、軽く茹でて絞っておきます。
- ②きゅうりは千切りにします。
- ③サラダ油でちりめんじゃこを炒り、酢としょうゆを加えて味付けします。
- ④①～③を和えます。

グミが歯を強くすると聞くけれど…??

手軽に食べられる便利さが受けて、空前のブームになっているグミ。顎を鍛えられるという理由でグミを食べる方もいますが、グミで歯や顎が強くなるわけではありません。グミは糖分が多くむし歯になりやすいお菓子です。噛む力や飲み込む力が弱い乳幼児は気管に詰まらせる危険や、噛み過ぎで顎が痛くなることもあります。また、キシリトール入りは下痢をすることがあります。

年齢に応じた配慮をしましょう。

おいしく、安全にグミを楽しむために

- ①食べる回数や時間を決めましょう
- ②お子さんが食べる時は大人が見守りましょう
- ③キシリトール入りは食べすぎない程度にしましょう





歯にまつわるクイズをおうちの人と一緒にやってみよう！

(答えは下にあります。)

- Q1. 歯のない動物は次のうちどれでしょうか？
A：ペンギン B：ライオン C：イルカ
- Q2. 魚は虫歯になるでしょうか？
A：虫歯になる B：虫歯にならない
- Q3. 奥歯で噛む力はどのくらいでしょうか？
A：10 kgくらい B：自分の体重くらい C：自動車くらい
- Q4. 奥歯が一本なくなると噛む力はどうなるでしょうか？
A：ほとんど変わらない B：半分減る
- Q5. 唾液の多い人は虫歯になりやすいでしょうか？
A：虫歯になりやすい B：虫歯になりにくい C：虫歯とは無関係
- Q6. 一番虫歯になりやすいのはどこの歯でしょうか？
A：前歯 B：奥歯

丈夫な歯で食べ物をよく噛んで
たくさん食べて大きくなろう！



<答えと解説>

Q1：A

鳥の仲間であるペンギンは、胃の消化能力が高いため、捕まえた魚を丸のみして栄養を吸収します。そのため歯が必要ありません。水の中でも魚を捕りやすいように口の中にはギザギザの突起があり、魚が逃げないようにしています。

Q2：B

魚は虫歯になるような甘いもの（糖分）をとらないので虫歯になりません。

Q3：B・Q4：B

奥歯で噛む力はとても強いため、食べ物を細かくするために大切です。

Q5：B

唾液には自浄作用があるため虫歯を防いでくれる働きがあります。

Q6：B

前歯に比べ奥歯は歯ブラシが届きにくく、汚れがたまりやすいので虫歯になりやすいです。

おおきくなあれ 夏号

令和6年8月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会



災害への備え

9月1日は防災の日です。この日は1923年に関東大震災が起きたことに由来します。「台風や地震等の災害についての認識を深め、これらに対処する心構えを準備するため」に設けられました。保育園でも毎月避難訓練を行っています。災害が起きた時にどんな行動が必要になるのか、ご家庭でも話し合ってみましょう。

子どももできる！身を守る3つのルール

災害発生時、**まず自分の身は自分で守ることが一番重要**です。
子どもでもおかしなことや危ないことに気付けるように、日ごろから次のことを一緒に確認してみましょう。



みる

… あぶないものはないかな？



きく

… どんなおとがきこえるかな？



かぐ

… いつもとちがうにおいがしないかな？

親子で“防災ごっこ”をやってみよう！

世田谷区内の指定避難所は95か所あります。災害時に指定避難所で受け入れられる人数や備蓄は限られています。そのため世田谷区では自宅が倒壊の恐れがなく安全であると判断できる場合は『在宅避難』のご協力をお願いしています。

日頃から家族で災害時のシミュレーションを「親子遊び」として行っておくと、いざというときに焦らず対応できるだけでなく、経験してイメージすることで、子どもの震災ストレスを低減させてくれるようです。

●防災ランチ

水や電気が使えない状況での食事に挑戦してみませんか。



ご自宅にストックしてある食事がどのような味なのか、子ども達は食べられそうか等、確認のために実際に食べてみるといいですね。

離乳食やカレーなどのレトルト食品もストックがあると便利です。

●停電ごっこ・断水ごっこ

ごっこ遊びをとおして暗闇や節水時の対応を経験しておくと、親子共にイメージを持つことができ、不安の軽減につながります。



懐中電灯にビニール袋をかぶせると光の量が多くなります。



少量の水と重曹をビニール袋に入れて揉んで洗濯すると水を節約できます。





★災害時こそ清潔を保つようにしましょう

水道が使えない環境下では、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が蔓延することもあります。感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことです。アルコールティッシュなどを使い、少ない水で清潔を保つ方法もあります。また排水管の損傷によりトイレが使えなくなることもあります。そのため、非常用トイレを備蓄しておくこともおすすめです。



★もしもの時のお薬を備えておきましょう

災害発生時は、すぐに受診ができる状況ではなくなります。日頃使用しているお薬（喘息の薬や吸入薬など）は余裕をもって備えておくといいでしょう。

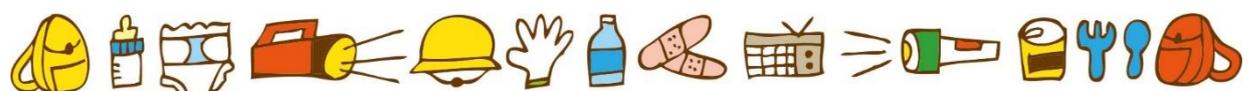
★子どもの遊びを確保しましょう

心身共に著しく発達する乳幼児期において、『遊び』は子どもにとって身体的な発達だけでなく、知的、情緒的、社会的な発達を促すと考えられ、非常に重要です。子どもが、被災しても日常の遊びができるようにかかわりましょう。



★日頃から地域とつながりをもちましょう

モノを備えておくだけが防災ではありません。乳幼児は災害時に特別な支援が必要とされます。地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加したりするように心がけましょう。



≪引用・参考文献≫

防災に関するお役立ち情報が沢山あります。是非ご覧ください。

まずはこの一冊せたがや防災

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/005/003/003/d00030836.html>



妊産婦・乳幼児のための災害への備え

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/005/003/003/d00131144.html>



災害時おうち生活のヒント

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/005/003/003/d00208591.html>



「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます



おおきくなあれ 秋号

令和6年11月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会

正しい姿勢には、メリットがたくさんあります。
からだの基礎が完成するのは5歳～12歳頃といわれているので、
乳児期からバランス力を身につけていき、正しい姿勢が保てるように
していきましょう。



「よい姿勢」がもたらすメリット

背が伸びる

関節の柔軟性がよくなり、
筋肉がつき骨が伸びる

からだの動きがよくなる

関節の柔軟性がよくなり
様々な身体の動かし方を正しく
行うことができる

集中力がつく

気分が安定し、物事にじっくり
取り組むことができる

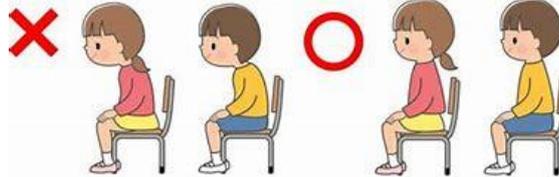
自信がつく

好印象を持たれやすくなり
自信につながる

よい姿勢ができていますか？

猫背座り

肩が丸まり猫背になると
背骨がゆがみやすい

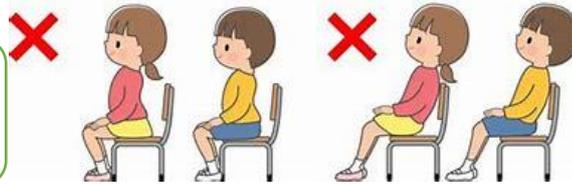


正しい座り方

- 椅子に深く腰掛けている
- 頭が体の真上にある
- 足の裏が地面についている

反り腰座り

腰が反っている状態は腰椎や
筋肉に負担がかかりやすい



すっこけ座り（仙骨座り）

- 腰椎の湾曲を変えてしま
うおそれがある
- 仙骨への負担により腰痛に
なりやすい

子どもはからだが発達途上のため、骨格も筋肉も柔らかい状態です。
そのため遊びを通して体幹が養われ、すぐに姿勢が崩れることがなく、よい姿勢を保
つことができるようになってきます。

ハイハイや手押し車などが体
幹を強くし身体を支え続ける
力を育むことにつながる

姿勢を育てる遊び

ハイハイ



ブリッジ



手押し車



ひこうき

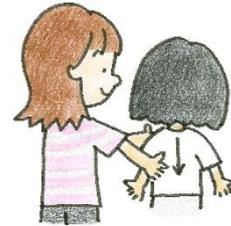


などなど

親子でスキンシップストレッチ



立っている子どもの斜め後ろに
立ったら、片手を子どもの肩に置
き支える



もう片方の手で、子どもの背中を
上から下へ勢いよく10回さする

「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます



おおきくなあれ 冬号

令和 7 年 1 月

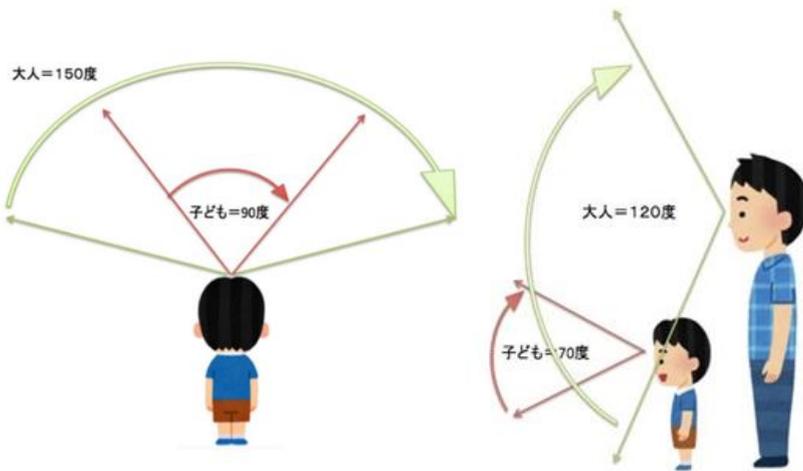
世田谷区子ども・若者部保育課

編集・看護師業務連絡会

冬は日没が早く、少し暗くなった時間帯に交通事故が増える時期です。自分で歩けるようになる1歳からは、歩行者として事故に遭うケースが増えます。「ちょっと目を離した隙に」という事故を減らすため、子どもの特性を知り、親子でできる交通安全について考えてみましょう。

子どもの特性を知りましょう

大人と目線の高さが違う
(視野が限られる)



何にでも興味を持つ
(一つのものに注意が向くと、周りのものが目に入らなくなる)



「何が危険か」の判断や予測ができず、危険が迫っていても気づきにくい
一点に集中しがちで、安全確認が難しい



自分でやりたい気持ちがいっぱい
大人が思いもしない方向に動く



環境や条件が変わると
行動の応用がしづらい

例えば…雨の日は滑りやすいのでゆっくり歩く、長靴で走ると転びやすいので走らない。夕方はいつもの道でも暗くなるので、周りや足元に気をつけるなど

路上での事故を防ぎましょう

子どもの交通事故で最も多いのは「飛び出し」です。

1. 子どもと手をつないで歩きましょう



- 大人が車道側を歩く
- 子どもを先に行かせない、後ろからついてこさせない
- 時間に余裕をもって移動する

2. 交通ルールを伝えましょう



- 道を渡るときは横断歩道を通り、左右を確認する
- 信号を守る
- 道路は飛び出さない



3. 駐車場は死角が多いため必ず手をつなぎましょう

駐車場はとても危険な場所です。車の乗り降りの際は特に注意を払いましょう。死角も多く、飛び出す危険性もありますので手をつなぎましょう。



4. 道路越しに子どもに声をかけないようにしましょう

道路越しに子どもに声をかけると、飛び出しの危険があります。車だけではなく、自転車や歩行者の通行にも注意しましょう。



〔参考・引用文献〕 こども家庭庁:こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック

「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます

