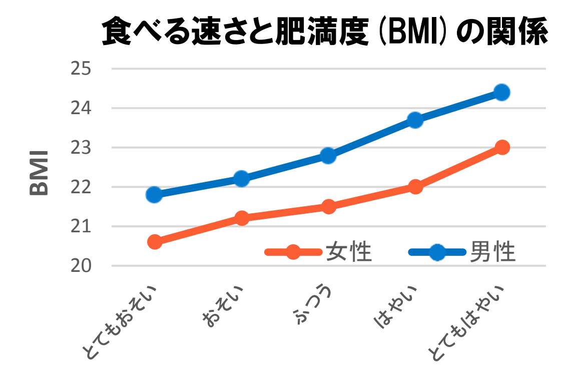
毎月１９日は「かがわ食育の日」

左からよんでも…うどんうんどう 右からよんでも… サポート

Vol.02
2020年5月19日
香川県



Otsuka,et al.Journal of Epidemiology 2006

みなさん、ひと口に何回くらい噛んでいますか？

「仕事が忙しい」「食事時間を十分にとることができない」等の理由で、ついつい早食いになっていませんか？
<u>「早食い」は肥満やメタボリックシンドロームの原因の１つとされています（左図のとおり）。</u>

毎日の食事の中で、自身の食べ方を振り返ってみませんか。

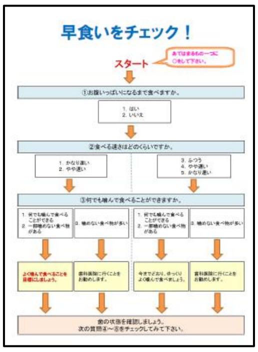
※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※BMIが18.5未満ならやせ、25以上なら肥満

うどん等の麺類は
早食いになりがちだよ！
しっかり噛むことを
意識しよう！

◆今月の“うどんうんどうサポートツール“

＜早食いチェックシート＞

①チェックシートを使って、早食いかどうか、咀嚼の問題はないかをチェックしましょう。
②歯の状態を確認しましょう。
③食べ方を見直してみましょう。
④日々の記録をとってみましょう。



うどんクン

参考：歯科関係者のための食育支援ガイド2019（公益社団法人日本歯科医師会）

＜咀嚼の問題があると・・・＞

咀嚼機能や口腔機能が低下し、「よく噛めない」状態になると、<u>野菜など、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む硬い食品の摂取量が減ります。</u>一方、<u>砂糖や油脂を多く含む軟らかい食品の摂取量が増えるため、脂質や総エネルギーの摂取量が増え、肥満につながり、生活習慣病のリスクが高まる</u>ことが知られています。

歯の健康を保つことは、
生活習慣病の予防にも
つながるんだね！

歯の健康を保つために、毎日の歯みがきやおうちでのケアを徹底して行い、定期的に歯科健診に行きましょう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」！
いつもより丁寧に
歯みがきをしよう。

＜自分の歯ブラシ　チェックしてみませんか？？＞

おいしい食事のあと、忘れてはいけないのが歯みがき。
だけどあなたの歯ブラシ、毛先が開いていませんか？
毛先が開くと歯みがきの効率も落ちてしまいます。
ヘッドの部分をうしろから見て、毛が飛び出していたら交換の時期です。
また、衛生上の観点から<u>１月に１回のペース</u>で交換するようにしましょう。

早食いをチェック！

あてはまるもの一つに
○をして下さい。

スタート

①お腹いっぱいになるまで食べますか。

1．はい
2．いいえ

②食べる速さはどのくらいですか。

1．かなり速い
2．やや速い

3．ふつう
4．やや遅い
5．かなり遅い

③何でも噛んで食べることができますか。

（1．かなり速い／2．やや速い の場合）

1．何でも噛んで食べることができる
2．一部噛めない食べ物がある

→ **よく噛んで食べることを目標にしましょう。**

3．噛めない食べ物が多い

→ 歯科医院に行くことをお勧めします。

（3．ふつう／4．やや遅い／5．かなり遅い の場合）

1．何でも噛んで食べることができる
2．一部噛めない食べ物がある

→ 今までどおり、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

3．噛めない食べ物が多い

→ 歯科医院に行くことをお勧めします。

歯の状態を確認しましょう。
次の質問④～⑧をチェックしてみて下さい。

歯の状態を確認しましょう

あてはまるもの一つに〇をして下さい。			
④	入れ歯を使用していますか。	1．抜けた歯は多いが、使用していない。 2．使用している。入れ歯の調子は悪い。	3．抜けた歯がない／少ないため使用していない。 4．使用している。入れ歯の調子は良い。
⑤	放置したむし歯やかぶせものが取れたままの歯がありますか。	1．はい	2．いいえ
⑥	歯や歯ぐきに痛みがありますか。	1．はい	2．いいえ
⑦	歯がぐらぐらしますか。	1．はい	2．いいえ
⑧	過去１年間に、歯科医院を受診しましたか。	1．受診しなかった。	2．治療のために受診した。 3．健診のために受診した。

一つでも〇があれば、歯科医院に行くことをお勧めします。

ゆっくりよく噛んで食べることを目標にした人に！

食べ方を確認しましょう

あてはまるもの一つに〇をして下さい。			
Ⓐ	あまり噛まないで食べることが多いですか。	1．はい	2．いいえ
Ⓑ	一口量が多いほうだと思いますか。 （口一杯に頬張って食べますか。）	1．はい	2．いいえ
Ⓒ	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べていますか。	1．はい	2．いいえ

一つでも「はい」に〇があれば、食べ方を見直してみましょう。

ゆっくりよく噛んで食べるために

Ⓐあまり噛まないで食べてしまう →
- 噛む回数の目標をたててみる。（例．一口 30 回噛む）
- 形がなくなったら飲み込む。

Ⓑ一口量が多い →
- 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- 小さいスプーンを使う。
- 箸で取る量はいつもより少な目に。

Ⓒ次から次へと口に入れて食べてしまう →
- 先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- はし置きを使う。
- 一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

～ゆっくりよく噛んで食べたか毎日記録してみましょう～

健康カレンダー	氏名	（　　　）歳　男・女

○：実践できた　△：少し実践した　×：実践できなかった

記載日	体重	1日の歩数	行動計画の実践	ゆっくりよく噛むことの実践 Ⓐしっかり噛む Ⓑ一口量少なく Ⓒ次から次へと口に入れて食べない			1日の出来事などコメント
				朝食	昼食	夕食	
／（　）	75.2	8,000	○	△	○	○	
／（　）	75.0	10,500	△	×	△	○	
／（　）	75.1	5,000	△	○	△	○	雨が降っていたので、たくさん歩けなかった。
／（　）	74.8	7,500	○	○	○	○	夕食はカレーだったが、小さいスプーンを使って食べるようにした。
／（　）	74.5	7,000	△	△	△	○	
／（　）							

ゆっくりよく噛むために
Ⓐ～Ⓒを実践してみましょう。

朝・昼・夕食はゆっくりよく噛んで食べたか、一日を振り返って、夕食後などにまとめて記入しましょう。

6か月後に評価しましょう

あてはまるもの一つに○をして下さい。		
①	お腹いっぱいになるまで食べますか。	1．はい　2．いいえ
②	食べる速さはどのくらいですか。	1．かなり速い　4．やや遅い 2．やや速い　5．かなり遅い 3．ふつう
③	何でも噛んで食べることができますか。	1．何でも噛んで食べることができる 2．一部噛めない食べ物がある 3．噛めない食べ物が多い
Ⓐ	あまり噛まないで食べることが多いですか。	1．はい　2．いいえ
Ⓑ	一口量が多いほうだと思いますか。 （口一杯に頬張って食べますか。）	1．はい　2．いいえ
Ⓒ	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べていますか。	1．はい　2．いいえ
Ⓓ	6か月を振り返ってみて、ゆっくりよく噛むことを実践できましたか。	1．実践できた 2．だいたい実践できた 3．あまり実践できなかった 4．全く実践できなかった

これからも続けて、ゆっくりよく噛んで食べましょう！