

よくかんで おいしく食べよう!

けん そう くち しよく じ
～健康なお口でおいしい食事を～



ハッピー
(歯や口の健康普及マーク)

にいがたの豊富な食材を
おいしく食べるためには
健康な歯や口が必要!



ショクビー
(食育普及マーク)

よくかんで、おいしく・
安全に食べるための
ポイントを紹介するよ。

※それぞれの地域で生産されている地場産物の一部です。



新潟県



新潟県歯科医師会

にいがたの ぜんこく 全国すごいもの



にいがたの
「いちばん」を
集めてみたよ。

1位

こ ば
子どものむし歯が
に ほん いち すく
日本一少ない

(12歳児の一人平均むし歯数)

0.88本

(平成20年)
(全国平均1.54本)

9年連続
日本一!!



「平成20年歯科疾患実態調査」「平成20年度学校保健統計調査」より

1位

や さい せつ しゅ りょう
野菜の摂取量
(20歳以上)

男性: 350.3g
(全国平均296.1g)

女性: 334.6g
(全国平均282.1g)



平成19年度厚生労働科学研究「都道府県等の生活習慣病リスク
因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討」より

1位



こめ さん しゅつ がく
お米の産出額

1,669億円

(平成20年度)

(第2位/北海道1,255億円)

農林水産統計「農業産出額」より

1位



べい か しゅつ か がく
米菓の出荷額

1,468億円

(平成19年度)

(第2位/埼玉県215億円)

経済産業省「工業統計表(品目編)」より

1位



さり もち ほう そう もち
切餅・包装餅の
しゅつ か がく
出荷額

310億円

(平成19年度)

(第2位/佐賀県31億円)

経済産業省「工業統計表(品目編)」より

にいがたフード・ブランド

県では、みなさんが「新潟産は品質もよく
安全・安心なので買いたい」と思ってもらえる
「にいがたブランド」の確立を目指しています。



コシヒカリ



ルレクチエ



越後姫



にいがた和牛



佐渡寒ブリ



えだまめ(菜豆)



にいがた地鶏



南蛮エビ



ヤナギガレイ

にいがたの 地場産物を使った郷土料理



今日のごはんに
にいがたの
郷土料理は
いかが？



のっぺ

新潟の郷土料理といえばこれ。具や切り方に地域性がみられます。



かきあえなます

新潟が誇る食用菊の美しい伝統料理。



ずいきの酢の物

歯ごたえと鮮やかな色合いが自慢。



笹ずし

祭りや誕生祝いなど、来客時の定番メニュー。



参考：「にいがたのおかず」

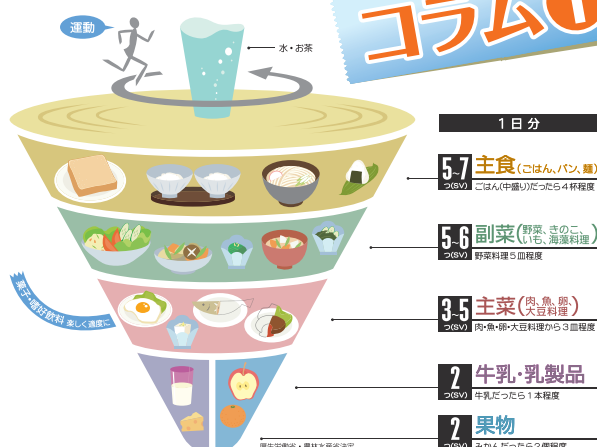
●料理／新潟県食生活改善推進委員協議会
●発行／開港舎

伝えていきたい
“ごつつお”が
たくさん載っています。

コラム①

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日に必要な食事が一目でわかる

食べ物を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物ごとに分類。バランスよく食べ、運動もすることでコマが回転します。

あなたのコマは、うまく回っていますか？

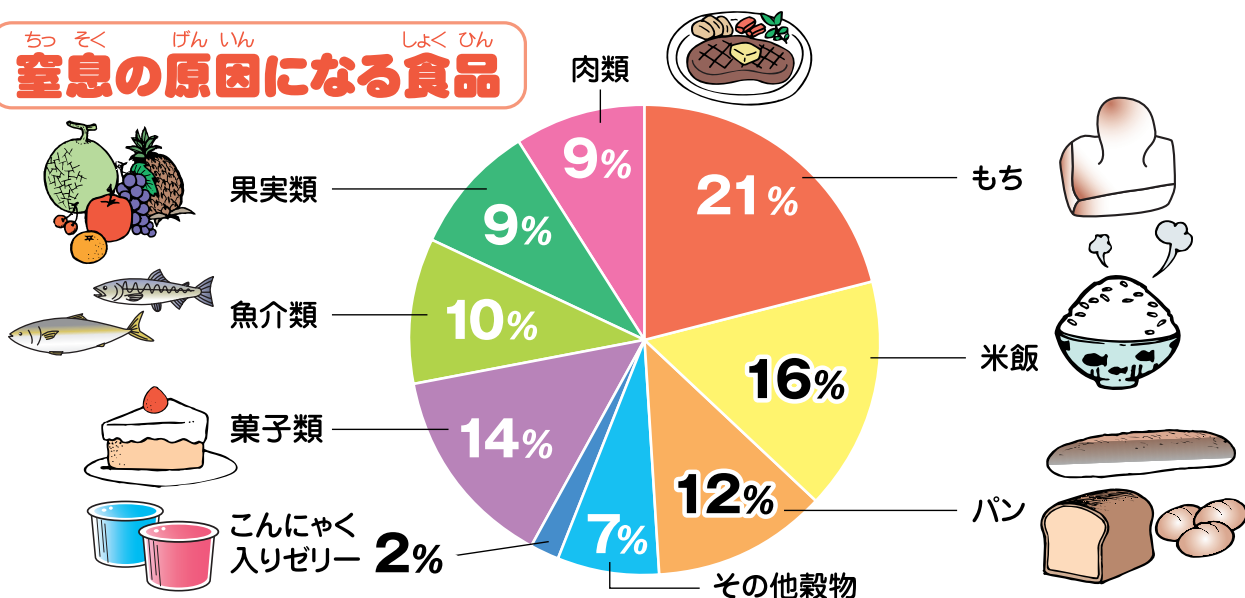
使い方は健康にいがた21ホームページで

食品による 窒息事故に 気をつけよう

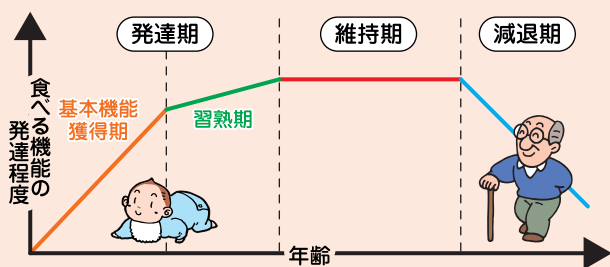


食品による窒息で死亡
する人は年間4000人以上
いることを知っていますか？
(厚生労働省人口動態調査による)

窒息の原因になる食品



子どもや高齢者は、食べる機能が
成人より低いため、特に注意が必要です。



平成19年度厚生労働省特別研究
「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

気道の大きさも 違います！

大人の気道の直径は約2cm、
小さな子どもは1cm未満です。
子どもは、小さな食品でも簡単に
気道がふさがり、窒息してしまいます。



参考:「(社)日本歯科医師会ホームページ」より

コラム②

知っていますか？消費期限と賞味期限の違い



消費期限

日持ちしない食品に表示

例:弁当、そうざい、食肉、生菓子など



食べても安全性に問題がない期限



賞味期限

日持ちする食品に表示

例:米菓、即席めん、ハム、缶詰など



おいしく食べられる期限

●いずれも包装が未開封で保存条件を守ることが前提です。 ●開封後は期限内であっても早めに消費しましょう。

しっかりかんで食べることは 今すぐできる窒息予防



安全な食べ方を
心がけよう!

食べ方を学ぼう

食品の物性の
特徴を知る



安全な
食べ方を知る

一口量を
多くしない



口の奥に
押し込まない

ゆっくり

よく
かんで

細かく
噛みつぶす

唾液と
よく混ぜる

食べてる途中で
急に上を向かない



飲み込んでから
おしゃべりする

食べることに
集中する

五感をつかった 「食べ方」を はぐくみましよう



おいしい音、
おいしいにおい、
おいしい食感
などを見つけよう

彩り豊かな
盛り付け



サクサク、
カリカリ
おいしい音

かんで、
つぶして
おいしさ
アップ



よくかむと
おいしいネ

しかく
視覚

食材の色・大きさ
料理の盛りつけ



みかく
味覚

かんで味わう
薄味を感じる

ちょうかく
聴覚

料理・咀嚼の音
食事時の会話

おいしい
においで食欲
増



きゅうかく

嗅覚

料理の香り
食材のにおい

しよくかく

触覚

食感・喉越し
食材に触れる

歯ごたえ・
舌ざわりの
おいしさ

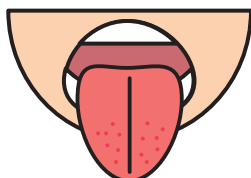


かみごたえ
があるネ

た かた
**食べ方を
育 く む**

参考: (財) 8020推進財団: 食育と子どもの健康

口の中の味蕾



食べ物の味覚を脳に伝えるのは、舌やのどの粘膜に分布する味蕾(みらい)です。舌だけで約5,000個もの味蕾があります。食べ物をよくかむことで味覚センサーがよく働くようになります。こうした口からの味覚情報や視覚などその他の五感からの情報が集約され、「おいしさ」を脳が判断するのです。

音の伝わり方

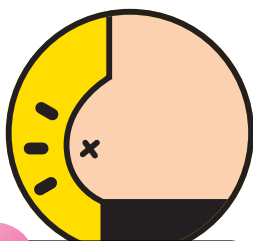


サクサクと口から伝わる(骨導音)とカリカリという外から伝わる音(気導音)によっておいしさを感じます。

せい かつしゅう かんびょう よ ぼう
生活習慣病予防のために
かむことは「ひとがすき」



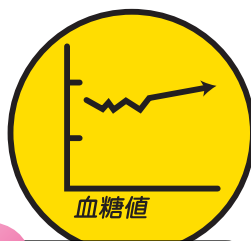
よくかんで
食べるために、
歯や口のケアを
しっかり行おう！



ひ

ひ まん ふせ
肥満を防ぐ

よくかんで食べると、
満腹感が得られます。



と

とう にようびょう ふせ
糖尿病を防ぐ

よくかむと血糖値が
上がりにくく、消費
カロリーも増加します。



が

ふせ
がんを防ぐ

よくかむことは、だ液の
分泌を促し、発がん物質
の作用を抑制します。



す

はっ さん
ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを
緩和します。「歯ごたえ」
って気持ちいいでしょ。



き

き おくりよく
記憶力アップ

脳が刺激され、あたまと
働きを活性化します。

目標は一口
30回！

コラム③

にいがた減塩ルネサンスに
とりこんでいます

★にいがた減塩ルネサンスとは？★

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては、減塩対策が重要です。外食の増加など近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした、多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」県民運動を推進しています。

★特徴は？★

- ①おいしく、手軽に、健康に
- ②にいがたの食材・調味料の利用
- ③飲食店・スーパー等との連携・協働

よくかんで味わうと、
うす味でもおいしく
食べられるよ。





新潟県歯科保健推進条例

平成20年7月公布・施行

- ◆みんなで一緒に歯や口の健康づくりに取り組みましょう。
- ◆市町村役場や歯科医院などが、みなさんの健康づくりをお手伝いします。



私たちは、皆さんの健康づくりを応援します。



トビィー
(運動習慣普及マーク)



ハビィー
(歯や口の健康普及マーク)



ショクビィー
(食育普及マーク)



バコビィー
(禁煙・分煙普及マーク)

※詳しくは、健康にいがた21ホームページをご覧ください。

食育、歯や口の健康に関する情報ホームページ一覧

■健康にいがた21

<http://www.kenko-niigata.com/21/>

■新潟県

<http://www.pref.niigata.lg.jp/>

◆にいがた県統計BOX

<http://www.pref.niigata.lg.jp/tokei/>

◆農林水産業

<http://www.pref.niigata.lg.jp/norin.html>

◆にいがた食の安全インフォメーション

<http://www.fureaikan.net/syokuinfo/>

■社団法人新潟県歯科医師会

<http://www.ha-niigata.jp/>

■財団法人新潟県歯科保健協会

<http://niigata-dhs.com/>

■社団法人日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp/>

■財団法人8020推進財団

<http://www.8020zaidan.or.jp/index.html>

■社団法人新潟県栄養士会

<http://www.eiyou-niigata.jp/>

■社団法人日本栄養士会

<http://www.dietitian.or.jp/>

■財団法人日本食生活協会

<http://www.shokuseikatsu.or.jp/>

■農林水産省

<http://www.maff.go.jp/>

■内閣府

<http://www.cao.go.jp/>

【問い合わせ先】
新潟県福祉保健部健康対策課

〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1

電話／025-280-5934

メールアドレス／ngt040240@pref.niigata.lg.jp

健康にいがた21 検索