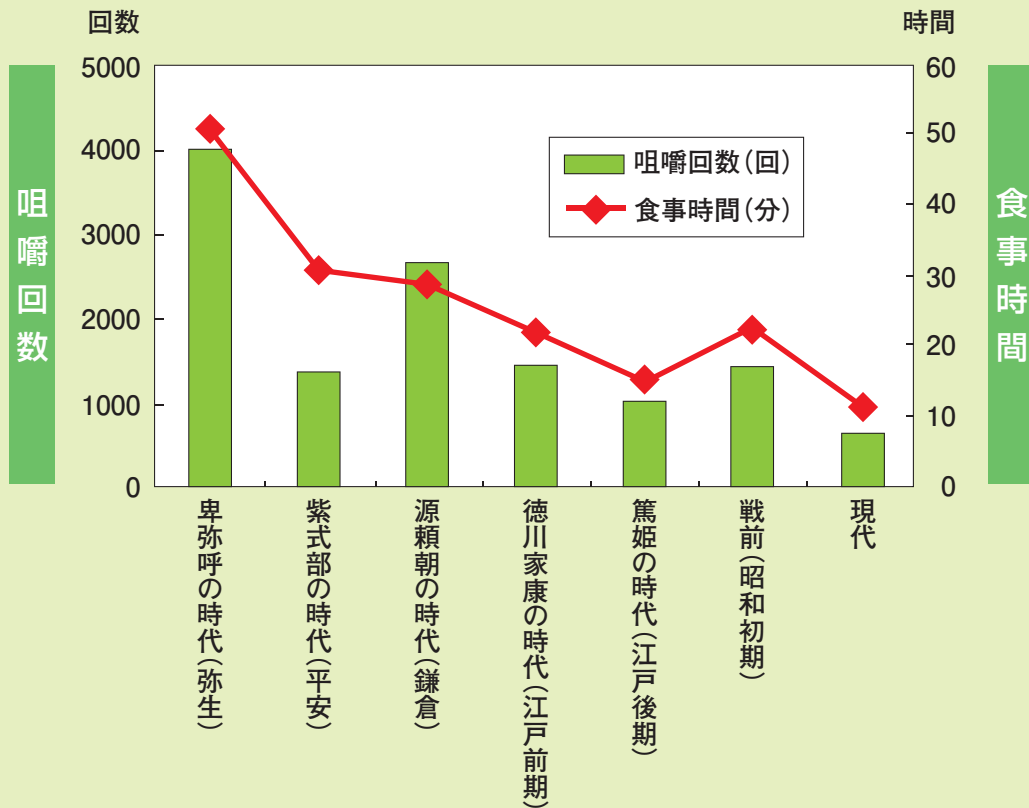


各時代の復元食の咀嚼回数と食事時間



	咀嚼回数(回)	食事時間(分)	エネルギー(Kcal)
卑弥呼の時代(弥生)	3990	51	1302
紫式部の時代(平安)	1366	31	1019
源頼朝の時代(鎌倉)	2654	29	1131
徳川家康の時代(江戸初期)	1465	22	1450
篤姫の時代(江戸後期)	1012	15	985
戦前(昭和初期)	1420	22	840
現代	620	11	2025

(よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 斎藤滋著 NHK 出版)

《卑弥呼の時代(弥生)》



- ・ハマグリ(ハマグリの潮汁)
- ・長芋の煮物
- ・ノビル
- ・くり
- ・鮎の塩焼き
- ・カワハギの干物
- ・くるみ
- ・もち玄米のおこわ

《紫式部の時代(平安)》



- ・ブリとアワビの煮物
- ・カブ汁
- ・大根のもろみ漬
- ・ご飯

《源頼朝の時代(鎌倉)》



- ・イワシの丸干し
- ・梅干し
- ・里芋とワカメの味噌汁
- ・玄米のおこわ

《徳川家康の時代(江戸前期)》



- ・ハマグリ塩蒸し
- ・納豆
- ・里芋とゴボウの煮物
- ・麦飯
- ・鯛の焼き物
- ・カブの味噌汁

《篤姫の時代(江戸後期)》



- ・かまぼこ
- ・豆腐の味噌汁
- ・白身魚の吸い物
- ・ご飯
- ・カレーの煮物
- ・カブとウリの漬物

《戦前(昭和初期)》



- ・大豆の味噌炒め
- ・麦飯
- ・たくあん
- ・にんじんと大根の煮物
- ・野菜の味噌汁

《現代》



- ・ミックスグリル
- ・パン
- ・にんじんソテー
- ・コーンスープ
- ・フライドポテト
- ・オレンジジュース

今、あなたは何本の歯がありますか？

● 「あなたの歯の数（現在・未来）」の使い方

成人の歯は、親知らずもすべて生えそろうと32本になります。

パーセンタイルのグラフに、あなたの年齢と歯の本数が交わる点に印をつけましょう。

例えば、55歳で26本だとします。この点は「50パーセンタイル」の曲線とほぼ重なります。これは、現在の歯の本数は同年代の人の中で真ん中ぐらいにあることを示します。

同じように、55歳で28本の人は10パーセンタイル曲線上で、100人中10番目の位置にあることがわかります。

55歳で26本というような50パーセンタイルの曲線に重なる人が、今のままのお口に対する手入れや・予防の状況ですと、80歳では約14本になることが予測されます。

● 歯を守るために

あなたの歯の数（現状・将来）のパーセンタイル曲線を見ると、60歳以降急に歯の本数が減っていくことがわかります。成人期に歯を失わないために、予防をできるだけ早期に開始することが大切です。

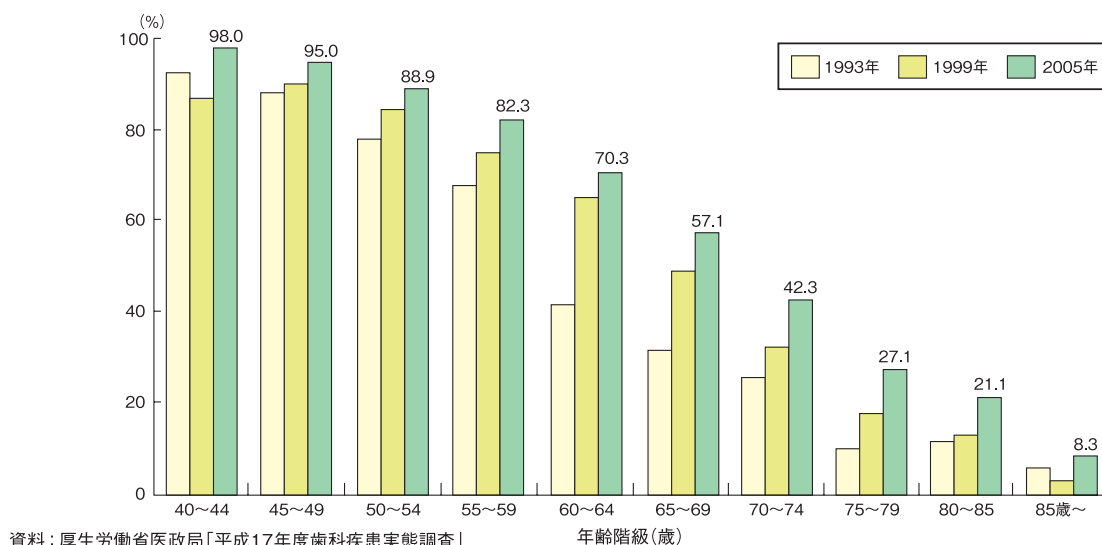
むし歯や歯周病になる前に、定期的に歯科医院に通って、お口の中のお手入れの仕方をチェックして、あなたにあった正しいお手入れの仕方を習いましょう。さらにご自分ではケアできない部分に対し、専門的な口腔ケアをしてもらいましょう。

日頃のお口のケアを怠ると、年齢を重ねるごとに自分の歯が減っていく可能性があります。歯の本数が減少すれば、咀嚼能率が低下してしまい、「しっかり噛む・一口30回咀嚼」ができなくなります。さらに、食べられないのが多くなると一日3食バランスのよい食事をとることが困難になってきます。

次ページのグラフを用いて、あなたの歯の数の現状と将来を把握して、お口のお手入れをしましょう。

資料 自分の歯を20本以上もつ者の年齢階級別割合の推移

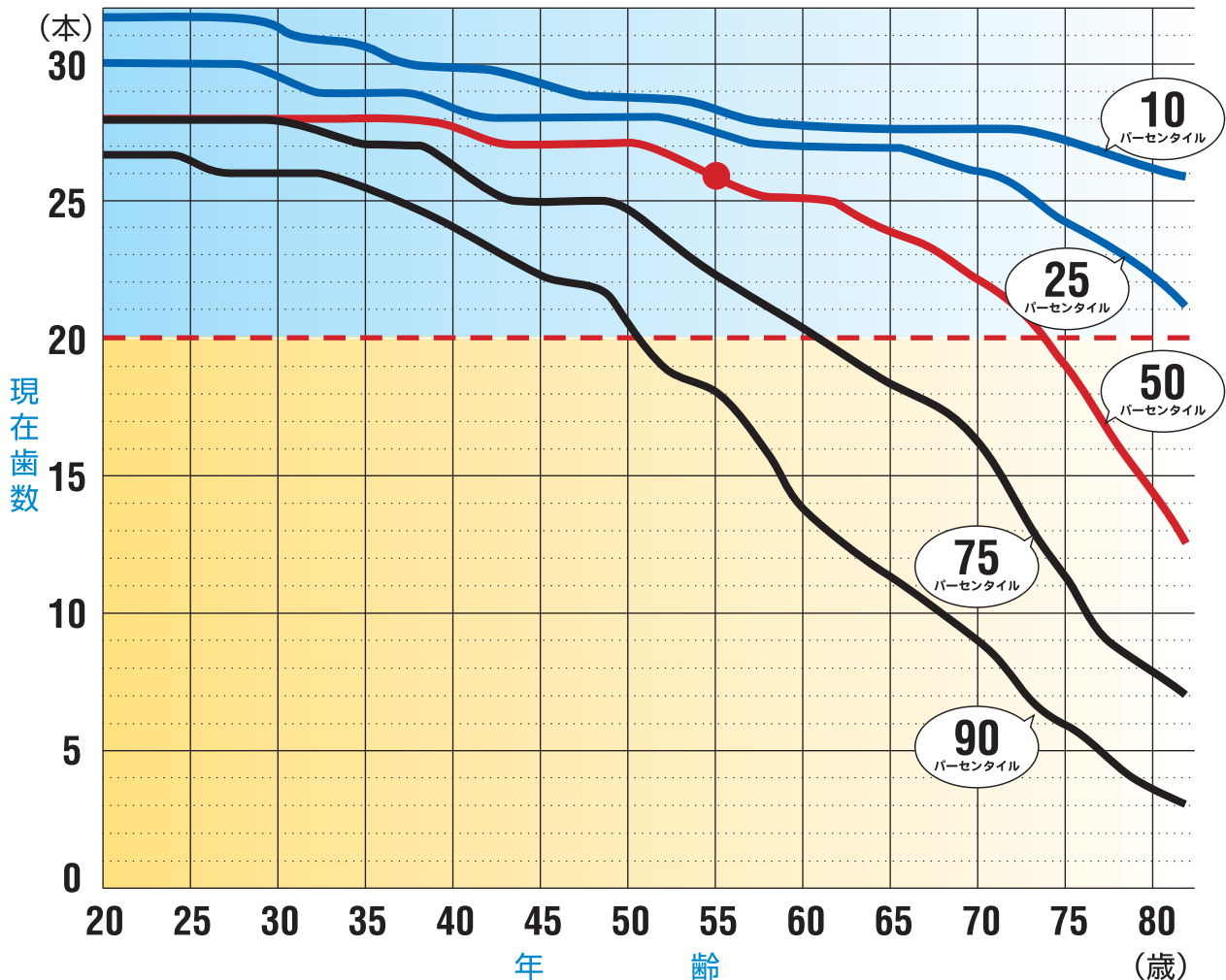
年	年齢	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	75~79	80~85	85歳~
1993年		92.9%	88.1%	77.9%	67.5%	40.9%	31.4%	25.5%	10.0%	11.7%	5.6%
1999年		97.1	90.0	84.3	74.6	64.9	48.8	31.9	17.5	13.0	3.0
2005年		98.0	95.0	88.9	82.3	70.3	57.1	42.3	27.1	21.1	8.3



あなたの歯の数 (いま・これから)

あなたの年齢 _____ 歳

あなたの歯の数 _____ 本



資料：「西暦2010年の歯科保健目標」の達成度中間評価（東京都福祉保健局・2005）

* パーセンタイル = ある集団100人の中での位置を表す単位です。10パーセンタイルなら100人中10番目、50パーセンタイルなら100人中50番目を意味します。

©東京都福祉保健局

「あなたの歯の数（現在・未来）」は東京都福祉保健局のホームページの「豊かなシニアライフはお口から」リーフレットからダウンロードができます。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gijiroku/shika_seijin/

■ 歯の健康とメタボリックシンドローム

この媒体は、特定保健指導の実践者のうち、特に管理栄養士向けに作成されたものです。歯の健康とメタボリックシンドローム、歯数と栄養摂取の関係等についてわかりやすく説明できるよう構成されています。全部で30枚のスライドからなり、およそ30分の講演時間を想定しています。

平成20年度
保健指導実践者育成研修
歯の健康に関する保健指導

今日のお話

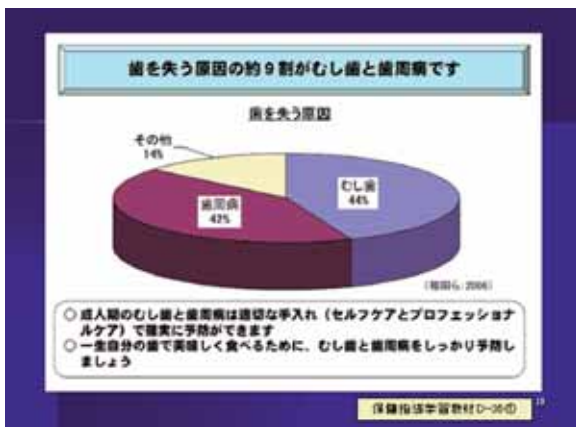
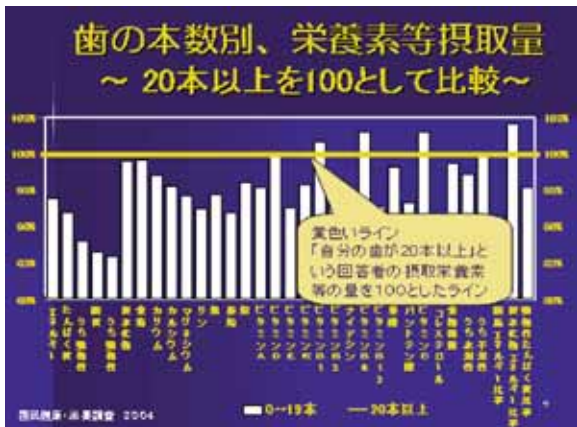
1. 歯の健康とメタボリックシンドローム
2. しっかり噛んで肥満予防
3. 歯を失う原因と対策
4. 保健指導に使える！媒体のご紹介（演習）

1 歯の健康とメタボリックシンドローム

歯の健康とメタボリックシンドローム

- 国内外的な学術調査から、糖尿病（高血糖）や肥満のある人には歯周病が多く、しかも重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事することが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病（高血糖）と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満（内臓脂肪の蓄積）、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は「**バランスの取れた適切な食生活**」であり、それを支える入り口・土台とも言うべきのが「**歯の健康**」なのです。

保健指導学習教材D-26①



喫煙者は歯周病にかかりやすい
気づきにくい
治りにくい

日本歯内科学会

糖尿病と歯周病

- 高血糖による血管症→血管のつまりや破れ
- 細菌を貪食する多形核白血球の機能低下→炎症の拡大
- コラゲナーゼの機能亢進→歯周組織の破壊

歯周病を予防しよう！



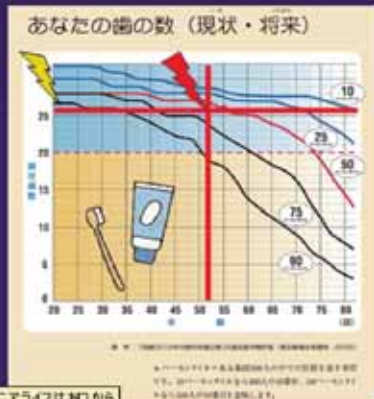
4保健指導に使える！ 媒体のご紹介

1. あなたの歯の数（現在・将来）
東京都福祉保健局医療政策部HP
「豊かなシニアライフはお口から」リーフレット
2. 歯周病予防のためのセルフチェックリスト
保健指導における学習教材集（確定版）D-36㉔

あなたの歯の数（現在・将来）



東京都のHP-医療・保健-課事務報告書
→「豊かなシニアライフはお口から」



豊かなシニアライフはお口から



視覚は歯周病を悪化させるだけでなく、歯ぐきの色基ずませて見た目を悪くしたり、口臭の原因にもなります。さらには口腔がん（歯ぐきや舌にできるがん）の原因にもなります

保健指導学習教材集D-36㉔

この媒体は、(社)東京都歯科医師会会員向けのサイトからダウンロードできます。

<http://www.tokyo-da.org>

ダウンロードができない場合は、下記にお問合せください。

■ お問合せ先 社団法人東京都歯科医師会 事業第一課 電話：03-3262-1148

西多摩かむかむ元気レシピ



かむかむ元気レシピ

～よくかんで おいしく食べて 介護予防！～

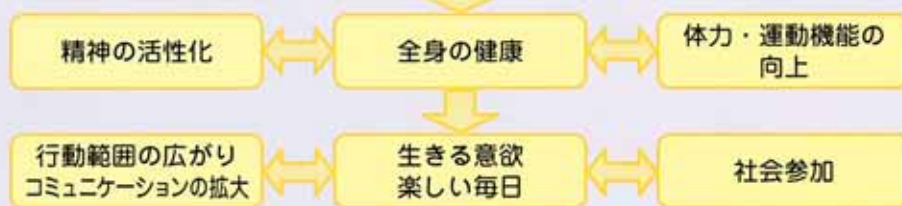
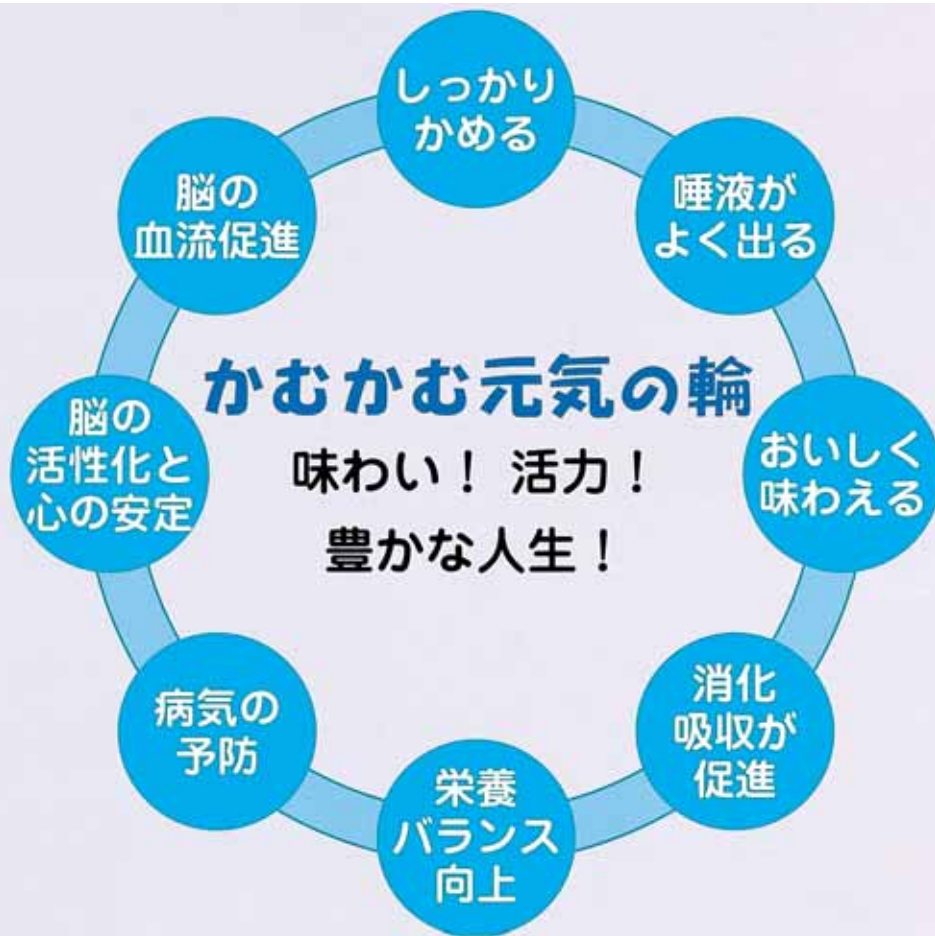


高齢になると、食べ物をかんだり飲み込んだりする力（口腔機能）が衰えてきます。そこで軟らかい食べ物ばかりとっていると、かむ力はますます低下していきます。

しかし、近年、このかむ力を保つことは、全身の健康にとって、たいへん重要であることがわかってきました。

健康づくり・介護予防は、まさに毎日の「よくかむ食生活」から。

このパンフレットでは、西多摩の伝統的な料理をもとに、地場産の野菜や食材を使い、簡単にできて、おいしく食べやすく、加えて「かむこと」を促すような一工夫をした料理レシピを紹介しています。よくかんで、おいしく食べて、口腔機能の保持増進、栄養改善、そして活力ある生活のサイクルを続けていきましょう。



よくかんで食べることで、食物本来の味、香り、かみごたえをしっかりと感ずることができ、食事の満足度が高まります。また、おいしいと感じることで、消化吸収が促進され、栄養吸収も良くなります。よくかむことで脳の働きが活性化し心も安定。体力・運動機能の向上にもつながります。

平成18年度課題別保健医療推進プラン
西多摩地域健康づくり・介護予防推進事業
西多摩かむかむ元気レシピ
平成19年7月発行 登録番号 (19)第2号
発行 東京都西多摩保健所
企画調整課 保健医療係
東京都青梅市東青梅5-19-6
電話番号 0428(22)6141

本資料の作成にあたっては、西多摩かむかむ元気レシピ作成委員会の皆様のご協力をいただきました。表紙の写真は檜原村いきいきサロン数馬の皆様と秋川流域在宅栄養士会の方々です。

本資料は西多摩保健所のホームページ <http://www.fukushihoken.tokyo.jp/nisitama/index.html>でもご覧いただけます。

か む か む

か かみごたえ 残して調理 ひと工夫

よくかんで口を動かすことは、口の機能低下の予防になります。
形のあるものをよくかむことで、味わいも一層深まります。

<かみごたえを残す調理の工夫>

- ・かくし包丁 ・加熱時間の加減
- ・大きめに切る など

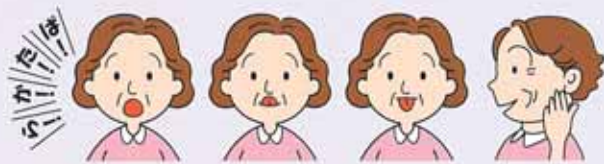


む むせ予防 健口体操 よい姿勢

毎日、食事前の健口体操で、舌やノドの動きをスムーズに。
上体を起こし、アゴを少しひいた姿勢で食べると、誤嚥しにくくなります。

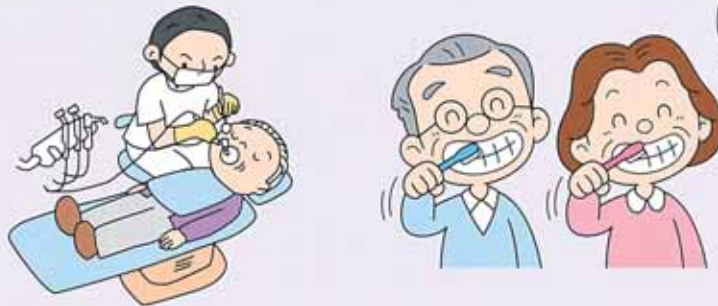
<健口体操>

顔面・舌の運動、唾液腺マッサージなど



か かかりつけの 歯科医と守る 歯の健康

歯と口の健康づくりは、かかりつけの歯医者さんと二人三脚で。
定期的なチェックと早期対応で、歯の寿命を延ばしましょう。



家では、食後の
口腔ケアを
忘れずに！

む 昔から 慣れ親しんだ味 旬の味

子どものころ、
よく食べたわね。
かめばかむほど
おいしいわ。



近くの畑でとれた
野菜だよ。

元 気 !

もと

げん 元気の源 三度の食事はバランスよく

2006年6月、厚生労働省と農林水産省は「食事バランスガイド」を発表しました。食事の組み合わせやおおよその量がイラストでわかりやすく示されています。

右の表を参考に一日に食べた量をコマのマスの中にあてはめてみましょう。コマがよく回るようにバランスを工夫しましょう。

<食事バランスガイド>

70歳以上の高齢者では
(およそ1600~2000kcalとして)

1日分

主食(ごはん、パン、麺) **4-5**
つ(SV)
ごはん(中盛り)だったら3杯程度

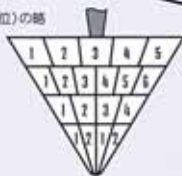
副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理) **5-6**
つ(SV)
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、
大豆料理) **3-4**
つ(SV)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 **2**
つ(SV)
牛乳だったら1本程度

果物 **2**
つ(SV)
みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



料理例

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ローソク2巻
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もやしそば1杯
2つ分 =				スパゲッティ
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの 酢の物	具だくさん 味噌汁	ほうれん草の お浸し
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころがし	
1つ分 =	味噌	納豆	鶏玉焼魚1匹	2つ分 = 煮つけ魚
3つ分 =	ハンバーグステーキ	魚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	魚の天ぷら
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	コウスターズ1粒	ヨーグルト1パック
2つ分 =				牛乳瓶1本分
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	柿1個	梨半分
				ぶどう半房
				桃1個

※ 塩分は控えめに、水分は充分とりましょう。

き 近所の仲間 COME COME 一緒に食事会

「楽しいね」と感じるだけで、おいしさも食欲も増して、消化吸収も促進します。
時には、ご近所の仲間が集まって、おしゃべりしながら一緒に食事を楽しみましょう。



五目ごはん



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	260kcal	たんぱく質	6.2g
脂質	4.3g	炭水化物	48.9g
食塩相当量	1.1g		
〈食事バランスガイド〉 主食1つ 副菜1つ			

●材料 (2人分)

- A 〔 たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ…各20g
油揚げ…5cm 干しいたけ…2枚
(干しいたけは水100mlでもどし、もどし汁はとっておく)
糸こんにゃく…少々 絹さや…2枚
ご飯…2杯分 サラダ油…大さじ1
- B 〔 砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

●つくり方

- 1 Aの材料は千切り、糸こんにゃくは4cmに切り、油で炒め、Bの調味料と、しいたけのもどし汁で煮て、ご飯とまぜ合わせる。
- 2 絹さやはさっと茹でて、ななめに千切り。
- 3 器に盛り、絹さやをちらす。

〈かむかむポイント〉

具がたっぷり入って、味もかみこたえも大幅アップ。お祭り、お祝い事に食べる西多摩の定番メニューです。ご飯を酢飯にすると五目寿司になります。

鮭の野菜焼き

●材料 (2人分)

- 生鮭…2切れ 酒、塩、こしょう
- A 〔 いんげん…5本
赤ピーマン…½個
(またはにんじん…4cm)
生しいたけ…1枚
- B 〔 マヨネーズ…大さじ1強
しょうゆ…小さじ½

●つくり方

- 1 鮭に酒、塩、こしょうを振っておく。
- 2 Aの野菜は千切りにして、Bの調味料とまぜておく。
- 3 オーブントースターにアルミ箔を敷き、鮭を並べ、2をのせて15分焼く。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	160kcal	たんぱく質	16.8g
脂質	8.8g	炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.9g		
〈食事バランスガイド〉 副菜1つ 主菜3つ			

〈かむかむポイント〉

オーブントースターで焼いた千切り野菜は歯ごたえシャッキリ。きれいな彩りも食欲を増します。

いり鳥の梅酒煮



● 材料（2人分）

鶏もも肉…100g
 こんにゃく… $\frac{1}{2}$ 枚 ごぼう…15cm
 れんこん…小 $\frac{1}{2}$ 本 にんじん…小 $\frac{1}{2}$ 本
 干しいたけ…2枚 いんげん…5本
 サラダ油…大さじ1
 梅酒…大さじ3 水…大さじ3
 しょうゆ…大さじ1と $\frac{1}{2}$

● つくり方

- 1 鶏肉、こんにゃくは一口大に切る。
- 2 ごぼう、れんこん、にんじん、水でもどしたしいたけは、やや大きめの乱切りにする。
- 3 いんげんは塩ゆでにし、3cmに切る。
- 4 鍋に油を熱して1、2の順に炒め、梅酒・水・しょうゆで煮含め、材料がやわらかくなったなら、いんげんを加えてひとませする。

<1人分の栄養量>

エネルギー	250kcal	たんぱく質	10.8g
脂質	13.2g	炭水化物	17.3g
食塩相当量	2.1g		

<食事バランスガイド> 副菜2つ 主菜1つ

<かむかむポイント>

やや大きめの乱切り野菜は、かみごたえ充分。よくかむことで、根菜の味も一層引き立ちます。

豚肉と春キャベツの炒め物

● 材料（2人分）

豚バラ肉…150g
 キャベツ… $\frac{1}{2}$ 個
 酒・水…各大さじ2 みりん…大さじ1
 オイスターソース…大さじ $\frac{1}{2}$
 味噌…小さじ1 おろし生姜…小さじ2

● つくり方

- 1 オイスターソース、味噌、生姜をあわせておく。
- 2 キャベツは一口大にちぎっておく。
- 3 フライパンを熱して油を入れ豚肉をこんがり焼く。
- 4 キャベツを入れてひとませし、酒、水、みりんを入れて2～3分蒸し焼きにする。
- 5 1で調味し、ませ合わせてとろっとさせる。



<1人分の栄養量>

エネルギー	360kcal	たんぱく質	12.6g
脂質	26.3g	炭水化物	10.8g
食塩相当量	1.0g		

<食事バランスガイド> 副菜1つ 主菜2つ

<かむかむポイント>

キャベツはやや大きめにちぎって歯ごたえを出します。豚肉はこんがり焼くと風味が増しておいしく、かみごたえもアップします。

のらぼうの山かけ



● 材料（2人分）

のらぼう…160g
 （または小松菜、ホウレン草などの青菜類）
 長いも…中6cm
 めんつゆ…小さじ2

● つくり方

- 1 のらぼうは、ゆでて長めに切り、めんつゆで味をつける。
- 2 長いもは乱切りにしてビニール袋に入れ、上からすりこぎ棒でたたいてつぶし、のらぼうにかける。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	50kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	0.4g	炭水化物	9.5g
食塩相当量	0.2g		
〈食事バランスガイド〉 副菜2つ			

＜かむかむポイント＞

五日市特産の春野菜「のらぼう」です。ゆで時間はやや短く、長めに切ることでかみごたえが増します。長いもはすりおろさずに、たたいてつぶつぶを残すと、シャキシャキ感が味わえます。

お豆のサラダ

● 材料（2人分）

ゆで大豆…大さじ4（缶詰またはパック）
 グリンピース…大さじ2
 （缶詰またはパック）
 魚肉ソーセージ…½本
 たまねぎ…½個
 マヨネーズ…大さじ1 こしょう…少々
 （好んでコーヒー用クリーム、粉パプリカ少々）

● つくり方

- 1 たまねぎはうす切り、魚肉ソーセージは豆と同じ大きさに切る。
- 2 1の材料と、ゆで大豆、グリンピース、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- 3 好んで、コーヒー用クリームを入れ、粉パプリカをふってもよい。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	140kcal	たんぱく質	7.3g
脂質	8.2g	炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.7g		
〈食事バランスガイド〉 主菜1つ			

＜かむかむポイント＞

ころころのお豆は、口の中で舌の動きを引き出します。かむほどにおいしさが味わえます。

芋がらと粕入り味噌汁

● 材料 (2人分)

鶏肉…一口大4切れ
 芋がら…10g 糸こんにゃく…少々
 いんげん…2本 ごぼう…4cm
 にんじん…3cm ジャガイモ…¼個
 酒粕…小さじ2 味噌…大さじ1と½
 だし汁…1と½カップ

● つくり方

- 1 ごぼう、にんじん、ジャガイモは4～5cmの拍子切りに、いんげん、糸こんにゃくは4～5cmに切る。
- 2 芋がらを湯でもどし4～5cmに切る。
- 3 だし汁を火にかけ、煮立ってきたら、1、2の材料、鶏肉、酒粕を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 味噌を入れ、火を止める。好みでみりん大さじ1を入れてもよい。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	90kcal	たんぱく質	5.6g
脂質	3.0g	炭水化物	10.7g
食塩相当量	1.5g		

〈食事バランスガイド〉 副菜1つ

〈かむかむポイント〉

野菜、鶏肉、そして芋がら、それぞれの異なった歯ごたえと風味を楽しめます。

たらし焼き 2種

● 材料 (2人分) と つくり方

基本の生地 小麦粉…100g 卵1個 牛乳…120ml
 (卵と牛乳を溶いた中に小麦粉を混ぜる。)

① 甘辛風

- たれ (砂糖…大さじ2 しょうゆ…大さじ1)
- 1 基本の生地を混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。
 - 2 砂糖、しょうゆをあわせたたれにからめて食べる。

② お好み焼き風

- しその葉…5枚 小ねぎ…5本
 桜えび(または、しらす)…大さじ2 味噌…小さじ2
- 1 しそは細かく切り、ねぎは小口切りにする。
 - 2 基本の生地の中に、しそ、ねぎ、桜えび、味噌を入れて混ぜる。
 - 3 油をひいたフライパンで、薄めの円形に広げてこんがり焼く。



〈かむかむポイント〉

たらしやきは、西多摩の伝統的なおやつです。生地に地粉を使うと、より弾力が出て、かみごたえもアップ。ニラなどをいれても、かみごたえが増します！

甘辛風 〈1人分の栄養量〉

エネルギー	330kcal	たんぱく質	9.8g
脂質	8.8g	炭水化物	50.9g
食塩相当量	1.5g		

〈食事バランスガイド〉 主食1つ

お好み焼き風 〈1人分の栄養量〉

エネルギー	320kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	9.4g	炭水化物	43.0g
食塩相当量	1.0g		

〈食事バランスガイド〉 主食1つ 主菜1つ