

11

月

8

日は、

?? 今日は何の日



“良い歯の日”

です!



8020運動とは?

「80歳まで自分の歯を20本保とう」という運動です。

人間は、“20本以上の歯があれば満足な食生活を送れる”と言われています。そこで、日本医師会が「いつまでも自分の口から食事をとり、生涯豊かな食生活を楽しんでほしい」という願いを込めてこの運動が始まりました。

11月8日「良い歯の日」

平成5年、8020運動の一環として制定されました。11月8日は「い(1)い(1)は(8)」の語呂合わせから来ています。

歯の健康には“よく噛む”ことが大切!

1.よく噛むことで、**顎や味覚の発達**を促します。

⇒歯が減ると、食べられる物が限られる。

[18~28本：タコ・イカ・フランスパン・たくあん
6~17本：せんべい・かまぼこ・根菜類・おこわ
0~5本：バナナ・うどん・茄子の煮物]

**食事が制限されると栄養が偏り、
身体全体の健康にも影響を及ぼします!**

2.噛むことで唾液が増え、口内が清潔になり
むし歯や歯周炎の予防に繋がります。

3.ゆっくりよく噛んで食べることで、
満腹中枢が刺激され**食べすぎを防止**します。

4.噛んで食べ物を小さくすることで、
身体に吸収されやすくなります。

歯の健康を保つために

①**栄養バランスのとれた食事**をとることが重要!
特に注目してほしい栄養素を紹介します。

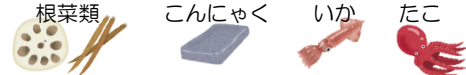
◆歯の原料となる**カルシウム**
(乳製品・小魚・大豆など)

◆歯の表面を守る**ビタミンA**
(レバー・卵・緑黄色野菜など)

◆歯の内側を強くする**ビタミンC**
(野菜類・果物類・いも類)

②**食事の際はよく噛んで、唾液の量を増やす。**

○噛み応えや弾力のある食材



○唾液の分泌を促進させる食材



カミカミタコメンチ

今月のおすすめ商品はコレ!



【商品規格】 40g×100個×3合 50g×100個×2合

【アレルギー (28品目)】 小麦・大豆

【調理法】 180℃の油で5分ほど揚げて下さい。

【原料配合】

スケソウダラ	38% (北海道)	紅生姜	0.5% (高知県)	パン粉	14.3% (アメリカ)
キャベツ	18.5% (愛知県)	アオサ粉	0.1% (愛知県)	水	7.5% (静岡県)
たこ	9.8% (ベトナム)	小麦粉			(アメリカ)
馬鈴薯澱粉	2% (北海道)	大豆たん白			(ブラジル)
砂糖	1.4% (タイ)	とうもろこし澱粉	6.4%		(アメリカ)
食塩	0.8% (兵庫県)	菜種油脂			(カナダ)
発酵調味料	0.7% (日本)	食塩			(日本)

商品特徴

・無リンのスケソウダラすり身に、キャベツやカットしたタコを加えた海鮮フライです。隠し味に紅生姜やアオサ粉を入れており、ソースをつけなくても美味しくお召し上がり頂けます。

・タコは「咀嚼力」をつける食材にうってつけ! 小さくカットしたものを使用していますので、成長期で歯の生えそろわないお子様でも無理なく程よい噛み応えを味わえます。

◆◆おすすめ献立例◆◆

・ごはん
★カミカミタコメンチ
・筑前煮
・豚汁

・くるみパン
★カミカミタコメンチ
・かぼちゃサラダ
・あさりのスープ
・メロン

・あんかけ焼きそば
★カミカミタコメンチ
・ツナサラダ
・フルーツポンチ

・カレーライス
★カミカミタコメンチ
・ほうれん草のサラダ