



暮らしはにかむコラム vol.57

食育ピクトグラム ※農林水産省作成

- 1 共食**
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 2 朝食欠食の改善**
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3 栄養バランスの良い食事**
主食・主菜・副菜を組み合わせる食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 4 生活習慣病の予防**
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 5 歯や口腔の健康**
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。
- 6 食の安全**
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 7 災害への備え**
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8 環境への配慮(調和)**
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 9 地産地消等の推進**
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
- 10 農林漁業体験**
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 11 日本の食文化の継承**
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。
- 12 食育の推進**
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

知っていますか？
毎月19日は「食育の日」
食育についてわかりやすくするため、絵文字で表現した食育ピクトグラム及び食育マークを農林水産省が作成しました。

4月からの新年度スタートに向けて、家族で食を通じて健康を意識してみませんか。

家族で育む食と歯の健康について

まとめ
幼少期には食べる楽しさ、歯の大切さを伝え、あげましよう。新生活スタートに向けて、むし歯にならないために、砂糖の摂取状況やややつるの取り方を見直し、家族で食生活の改善に取り組んでみるのもいいかもしれませんね。
歯科に関連する総ての職種は国民全てで豊かで健全な食生活を営むことが出来るよう、多くの領域と連携して国民運動である食育を広く推進することを宣言しています。(平成19年6月4日「食育推進宣言」より)



5 よくかんで食べよう
音の出る食料や触覚は小さなお子さんの歯や脳にいい刺激になり、五感を育てます。
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の大切さ伝えましょう
「おいしい」を共感することで精神面も安定
親から子へ、食事マナーを覚えましょう
新しい食料にチャレンジし
食べる意欲を育てましょう



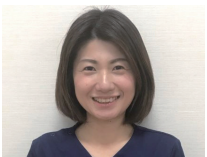
1 みんなで楽しく食べよう
家族で囲む食卓からお口の機能を育てましょう

一般社団法人 四日市歯科医師会

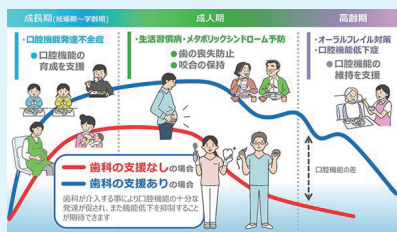
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



※日本歯科医師会より引用



かかりつけ歯科医院ではライフステージに合わせた支援や医療を行います。生涯に渡り自分の歯で食べる楽しみを家族で考えましょう



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

