

日本公衆衛生学会・自由集会

栄養と歯科が連携した食育事業

平成23年10月20日

足立保健所東和保健総合センター

管理栄養士 中嶋 千晶



足立区の紹介

東京都23区の北端



東京都の東北部に位置し
総面積53.20km²で23区総面積の約一割
大田区、世田谷区について特別区第3位の広さ

四方を川で囲まれ、水と緑豊かな足立

公園が多い

23区で1番

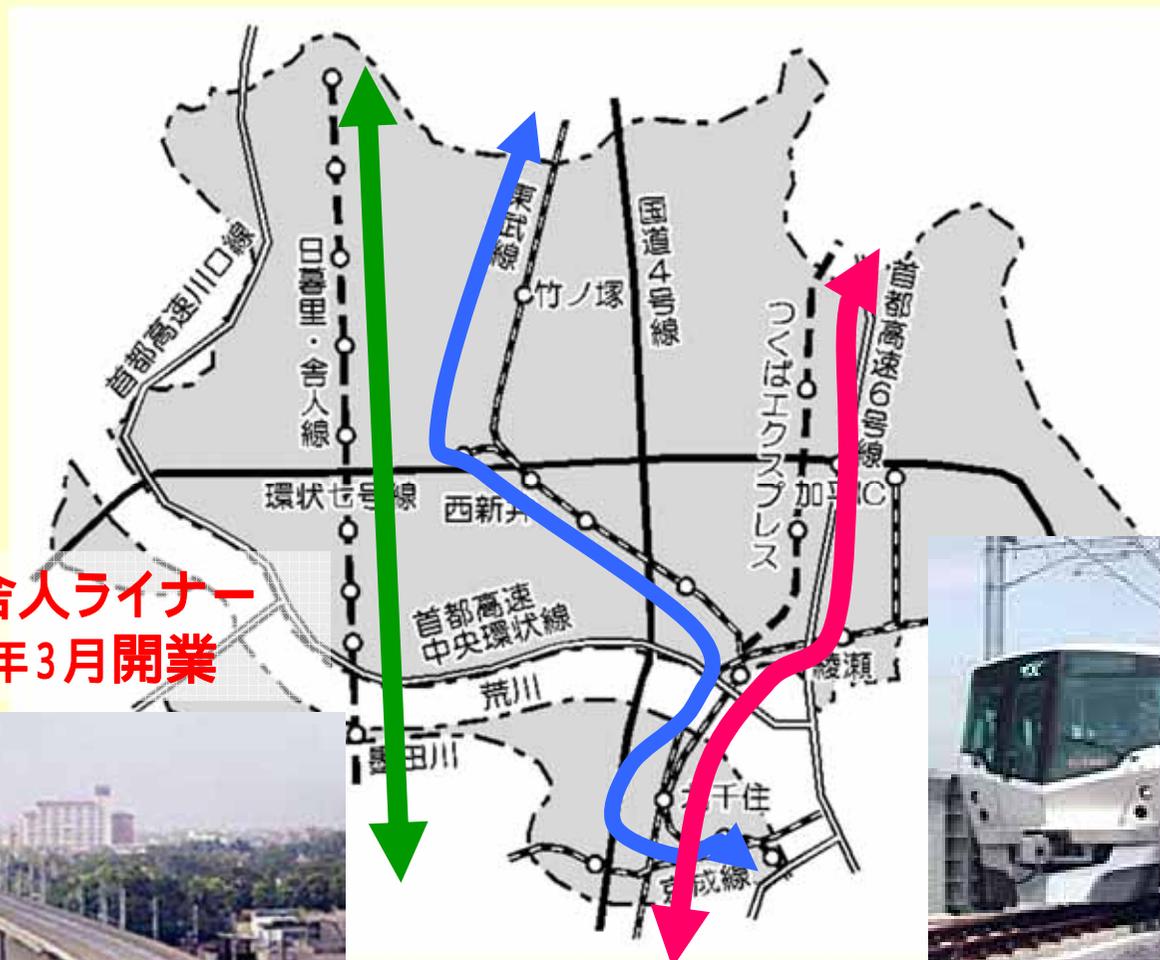
区立公園面積
200万平米



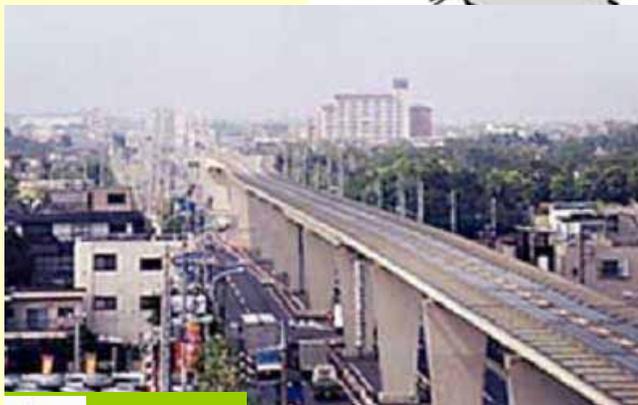
葛西用水親水水路



足立区的主要交通網



日暮里・舎人ライナー
平成20年3月開業

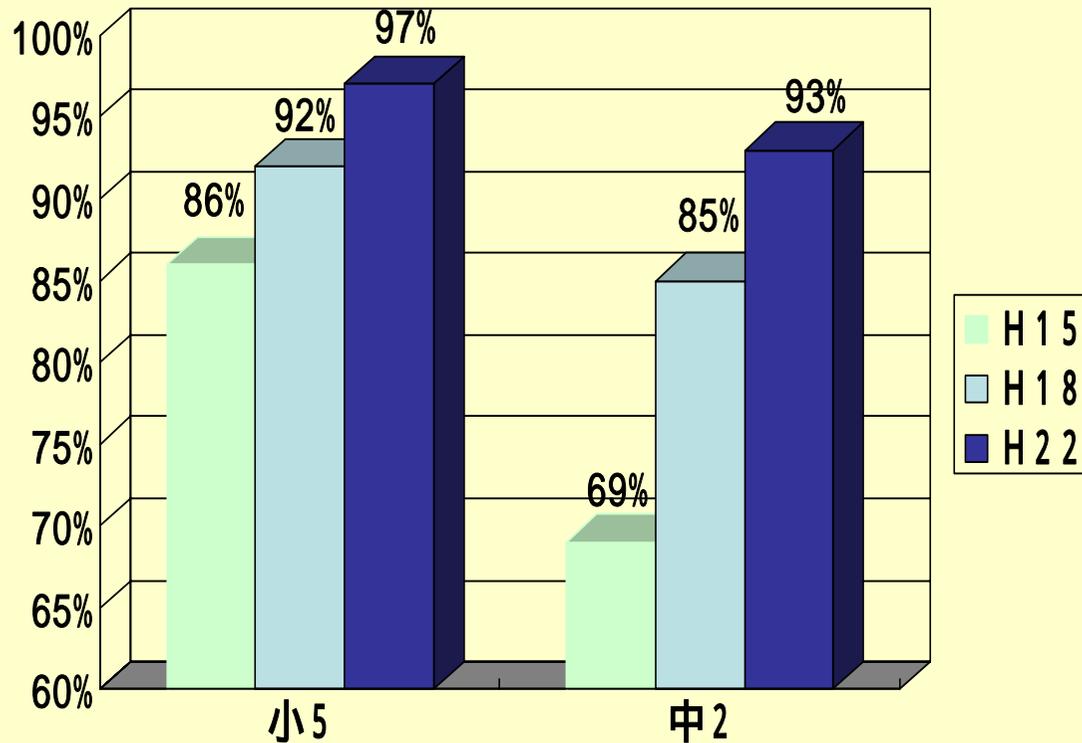


つくばエクスプレス
平成17年8月開業

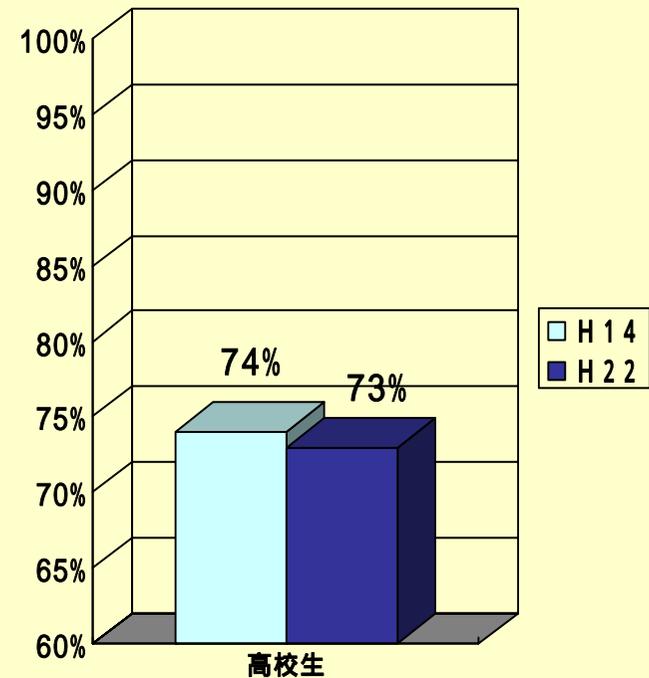
【食生活をめぐる現状】

1 朝食を毎日食べる割合(パート1)

小・中学生



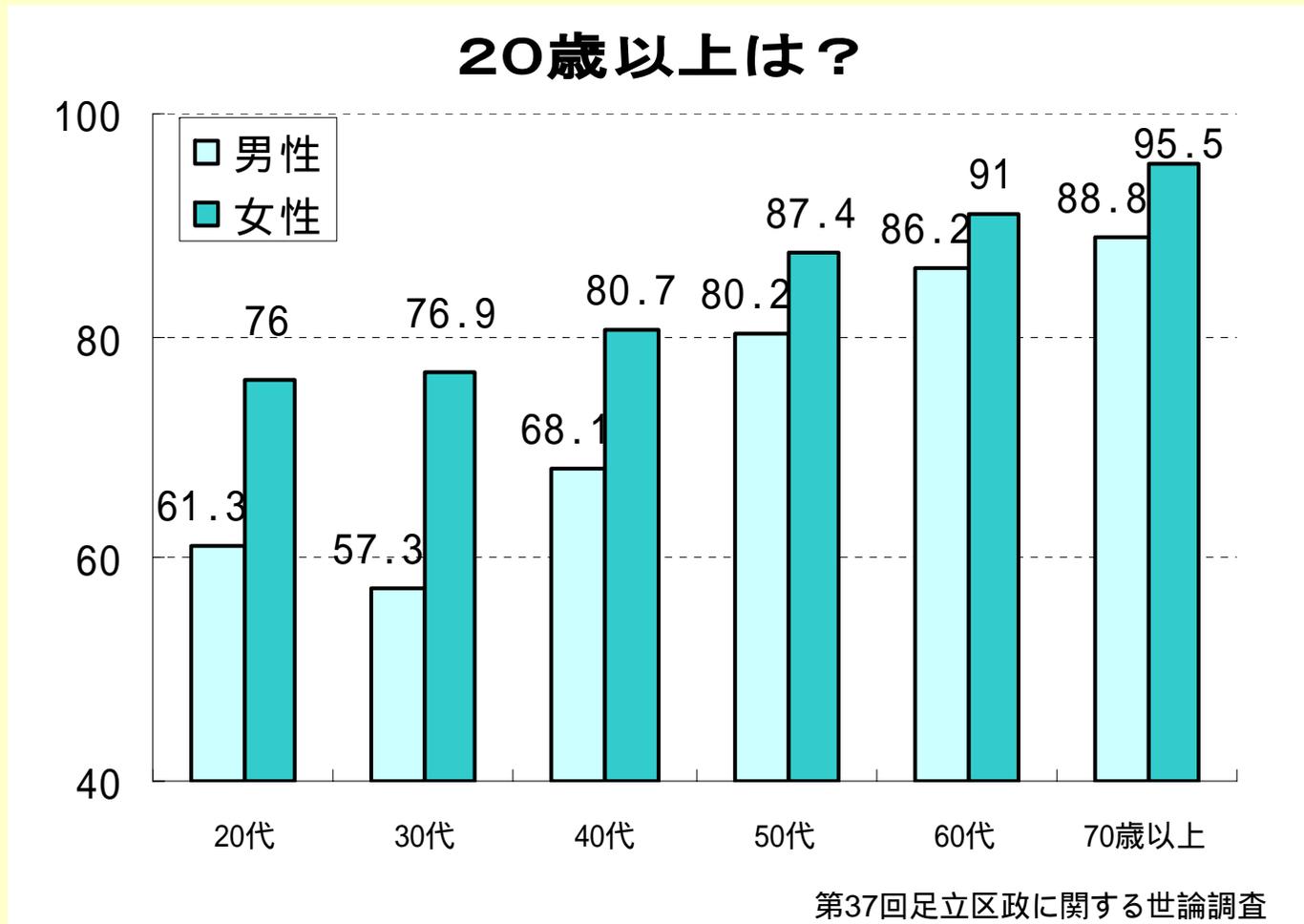
高校生



足立区学力向上に関する総合調査
あだち次世代育成支援行動計画調査
足立区政に関する世論調査

【食生活をめぐる現状】

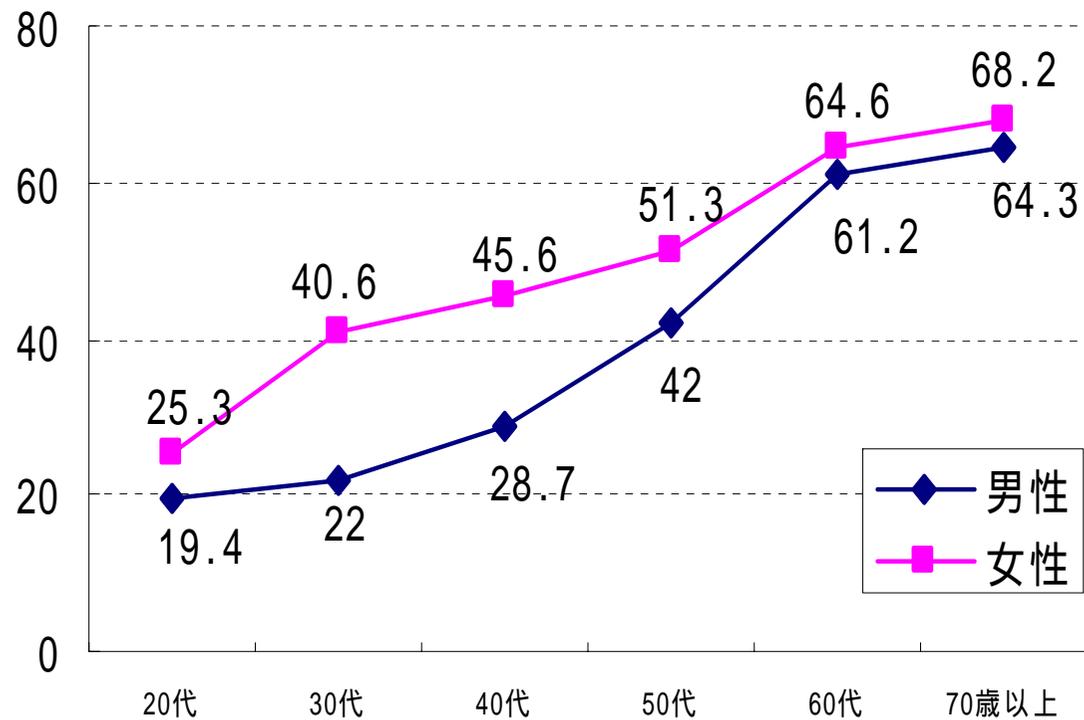
1 朝食を毎日食べる割合(パート2)



【食生活をめぐる現状】

2 栄養バランスの偏り(パート1)

塩分をとり過ぎないようにしている割合

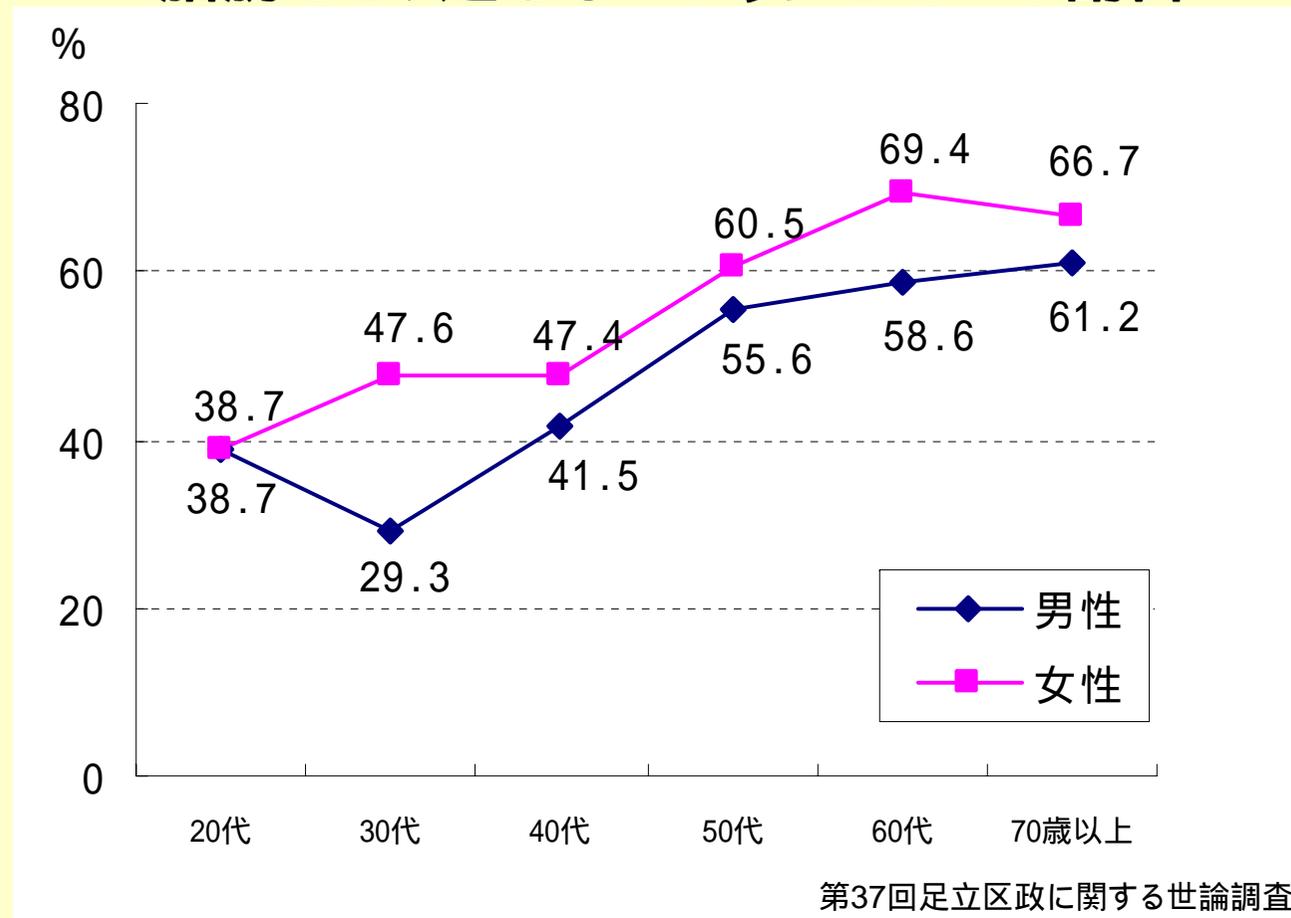


第37回足立区政に関する世論調査

【食生活をめぐる現状】

2 栄養バランスの偏り(パート2)

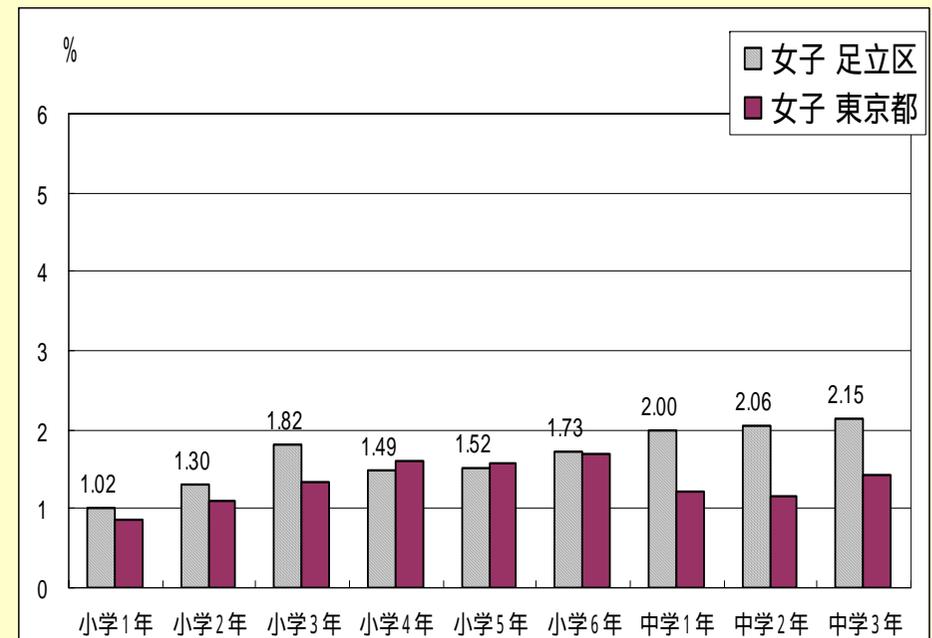
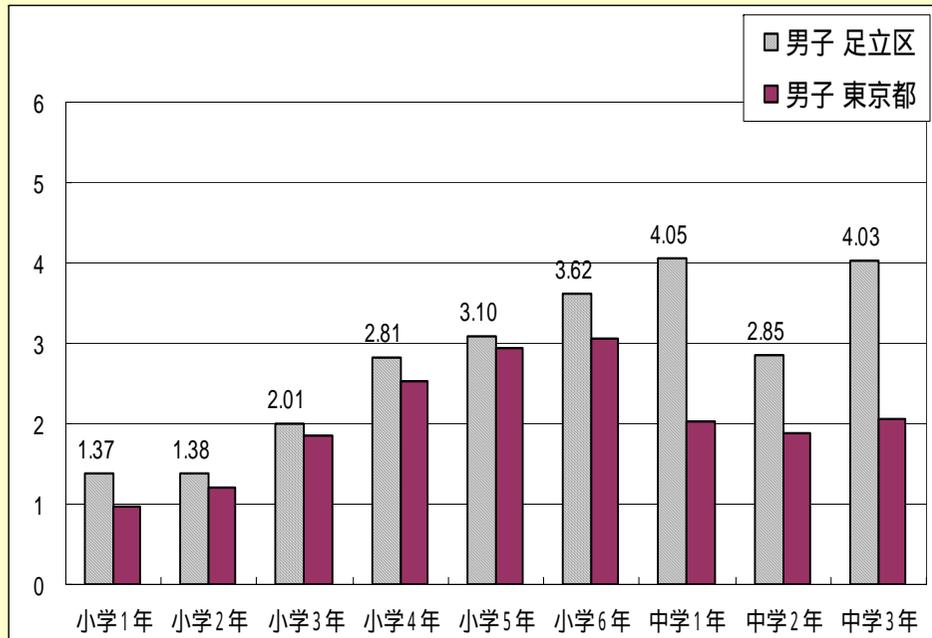
脂肪をとり過ぎないようにしている割合



【食生活をめぐる現状】

3 子どもの頃からの肥満と痩身(パート1)

肥満傾向者の割合(小・中学生)

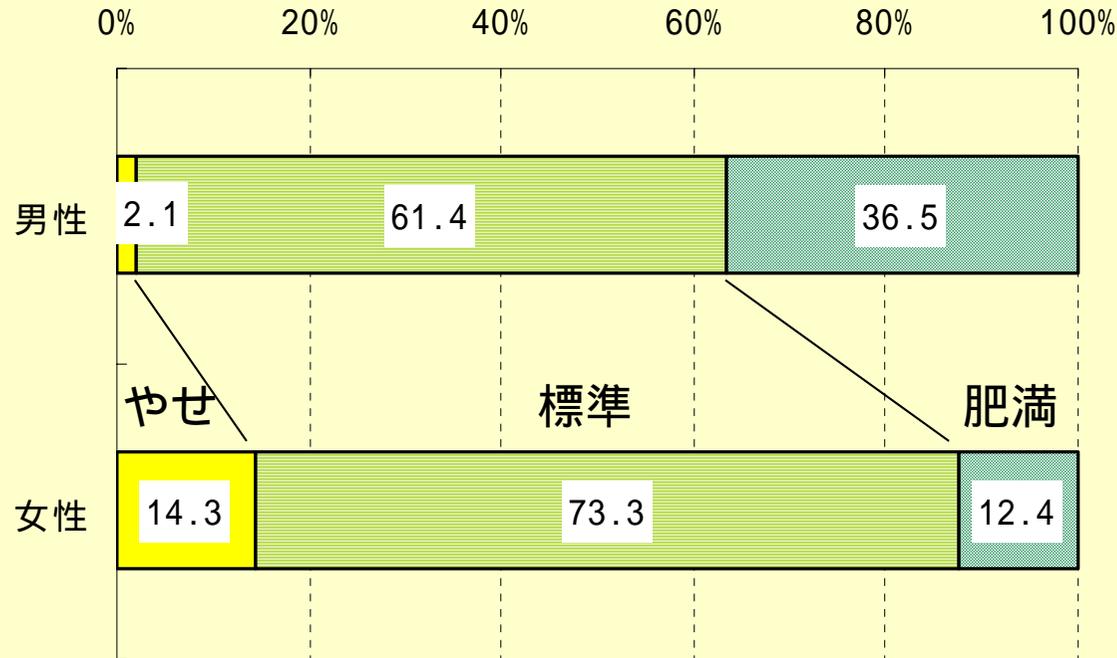


東京都学校保健統計(平成22年度)

【食生活をめぐる現状】

3 子どもの頃からの肥満と痩身(パート2)

35歳対象健診のBMI(体格指数)



若年者健診(平成22年度)

特定健康診査(H22)結果

40歳代男性 38%

50歳代男性 39%

60歳代男性 28%

40歳代女性 11%

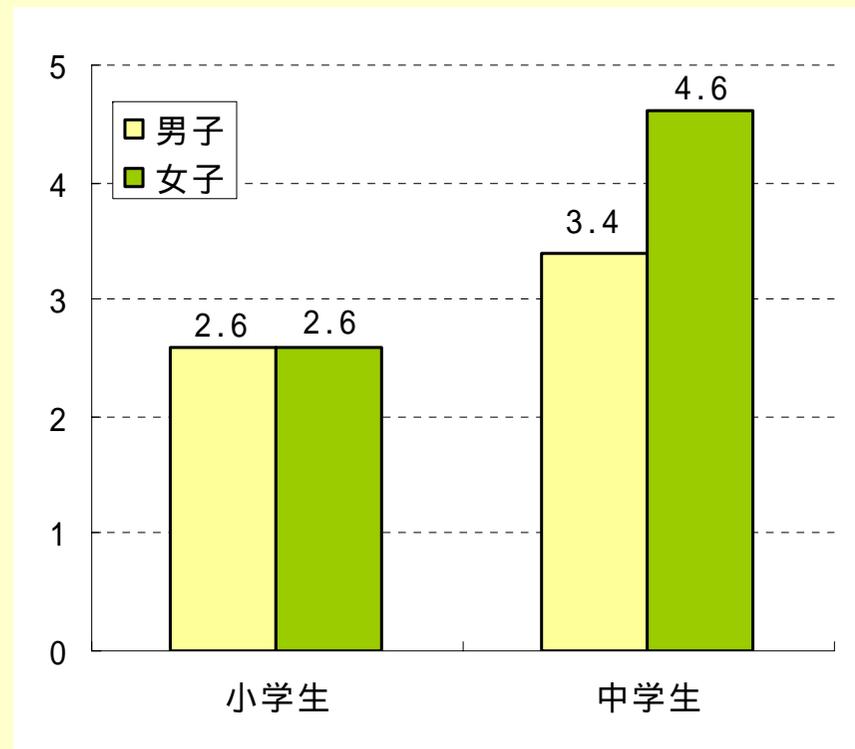
50歳代女性 17%

60歳代女性 21%

【食生活をめぐる現状】

3 子どもの頃からの肥満と痩身(パート3)

やせ型の児童・生徒の割合

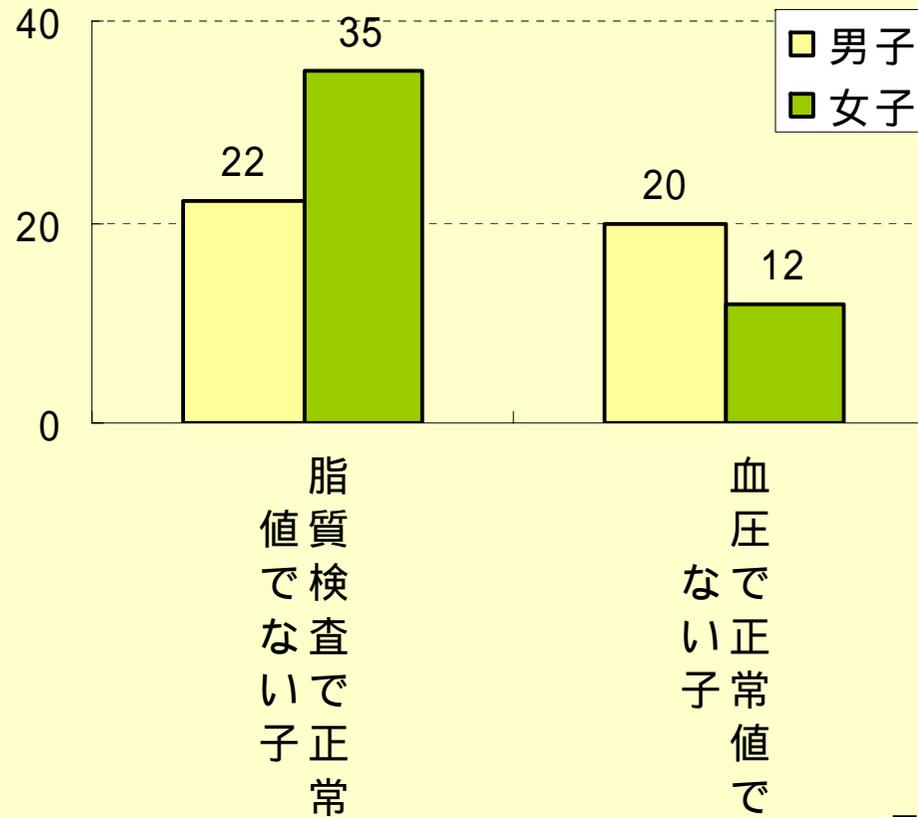


足立区学校保健統計(平成21年度)

【食生活をめぐる現状】

4 若い世代からの生活習慣病の増加(パート1)

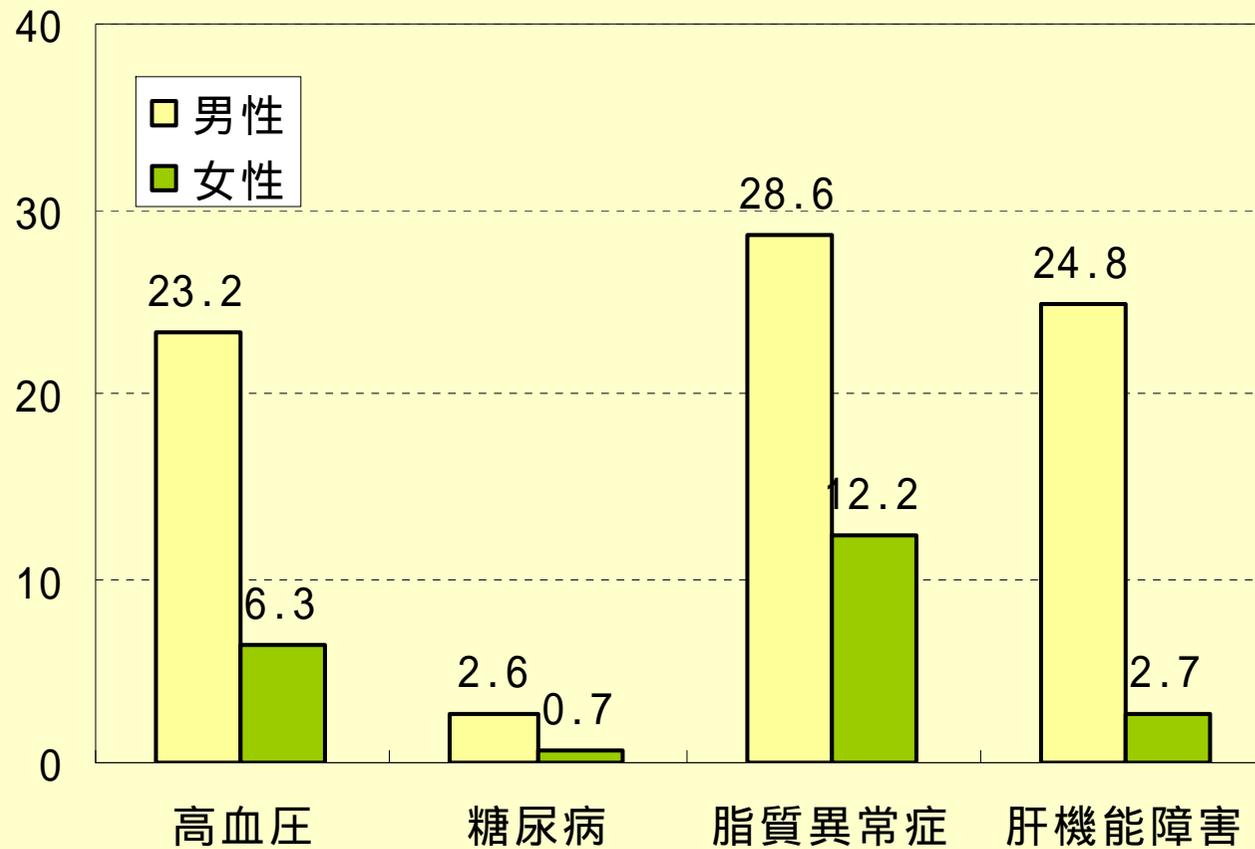
中学2年生対象健診結果



【食生活をめぐる現状】

4 若い世代からの生活習慣病の増加(パート2)

生活習慣病罹患率（35歳対象若年者健診）

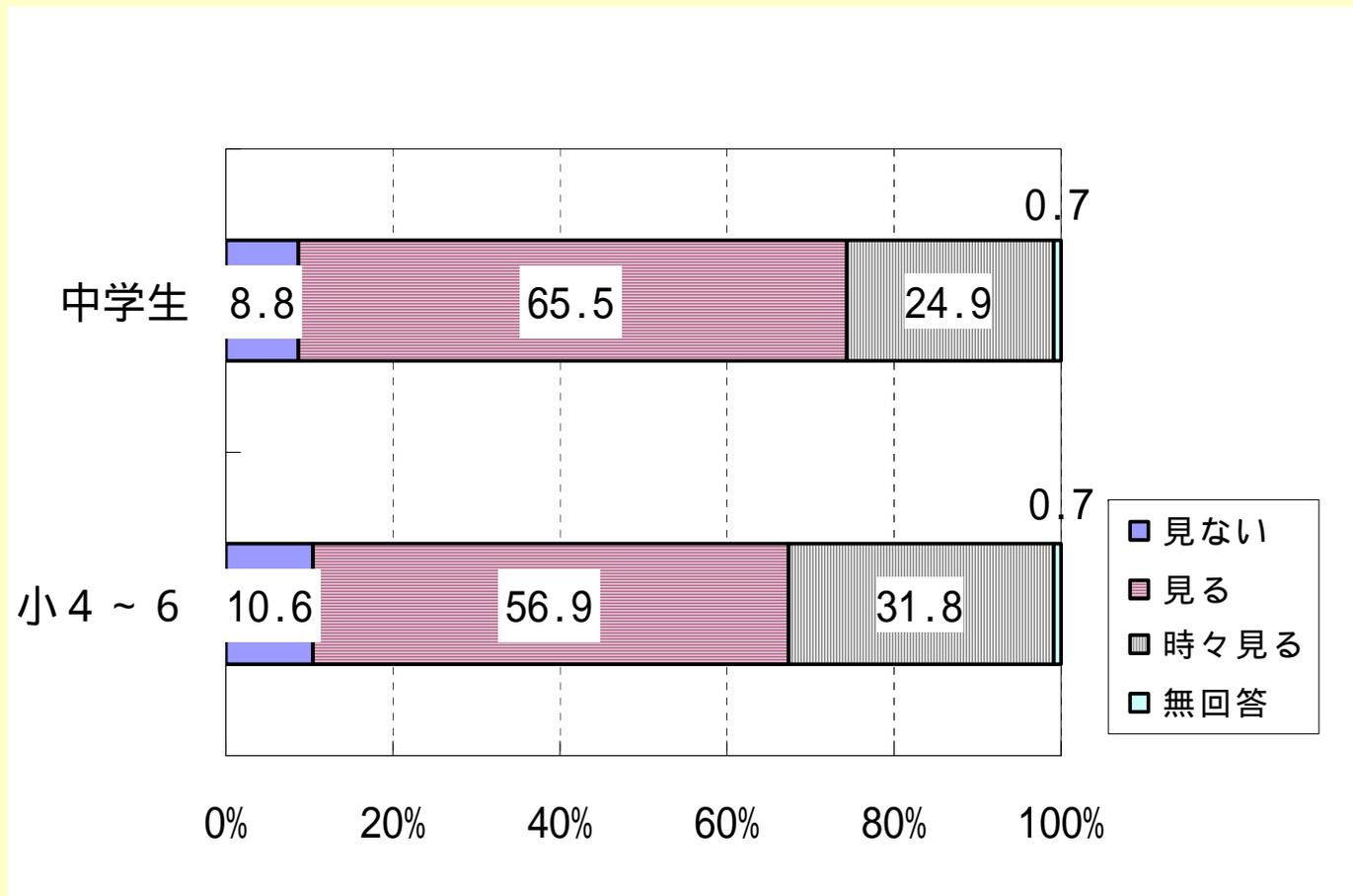


若年者健康診査(平成22年度)

【食生活をめぐる現状】

5 家庭での食育機能の低下(パート1)

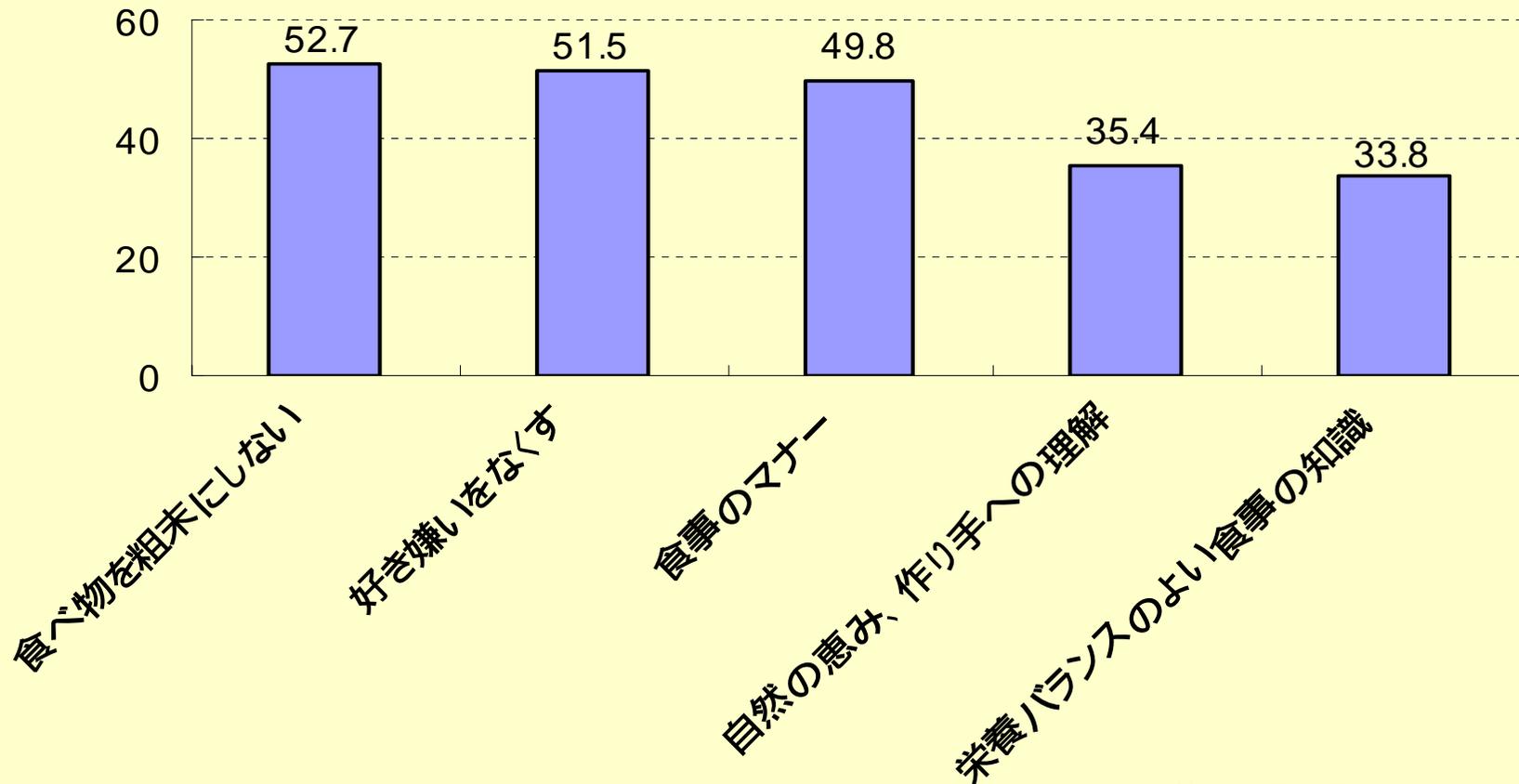
食事の時にテレビを見る割合



【食生活をめぐる現状】

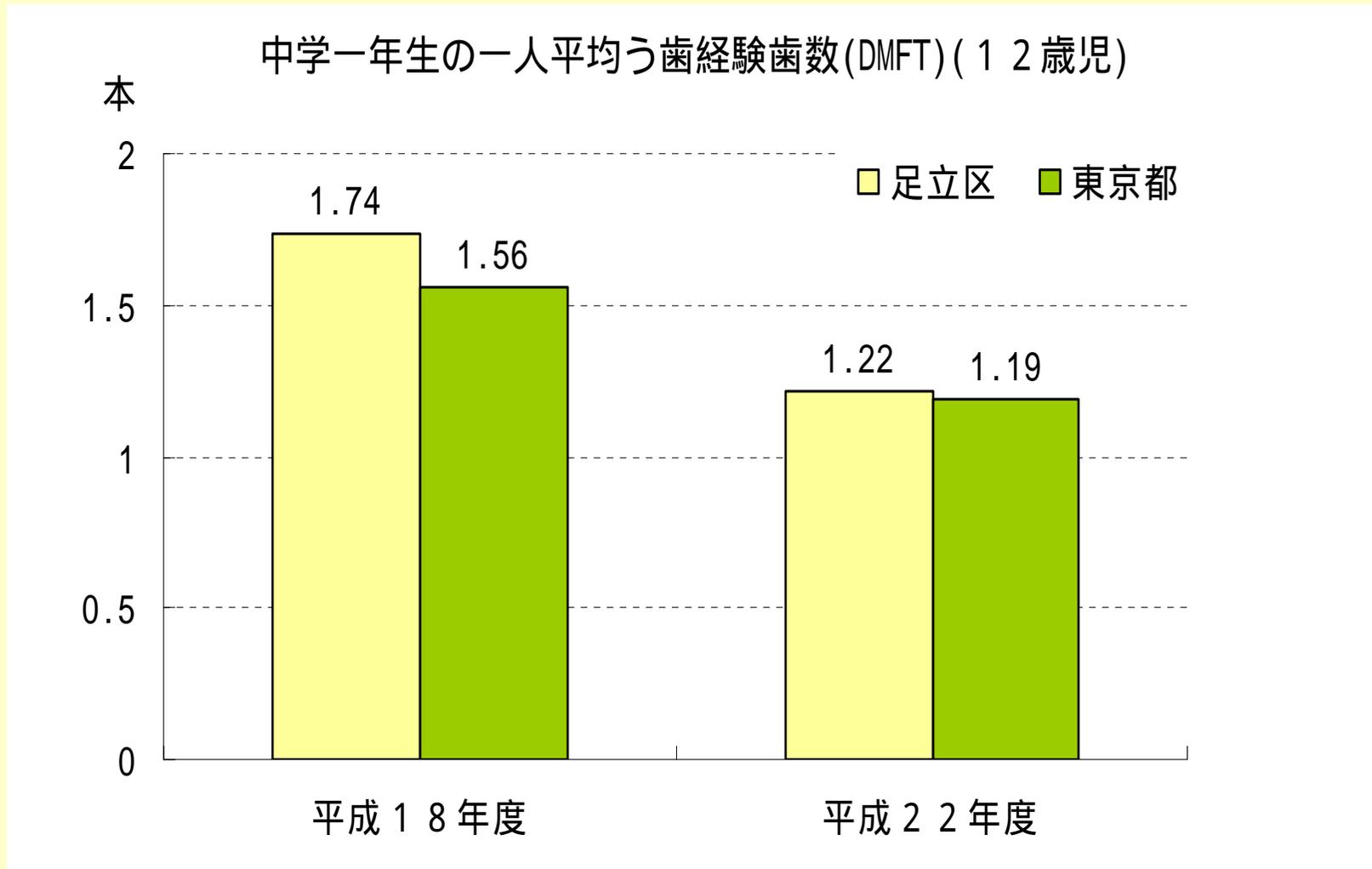
5 家庭での食育機能の低下(パート2)

給食を通して子どもたちに身につけてほしいこと(上位5)



【食生活をめぐる現状】

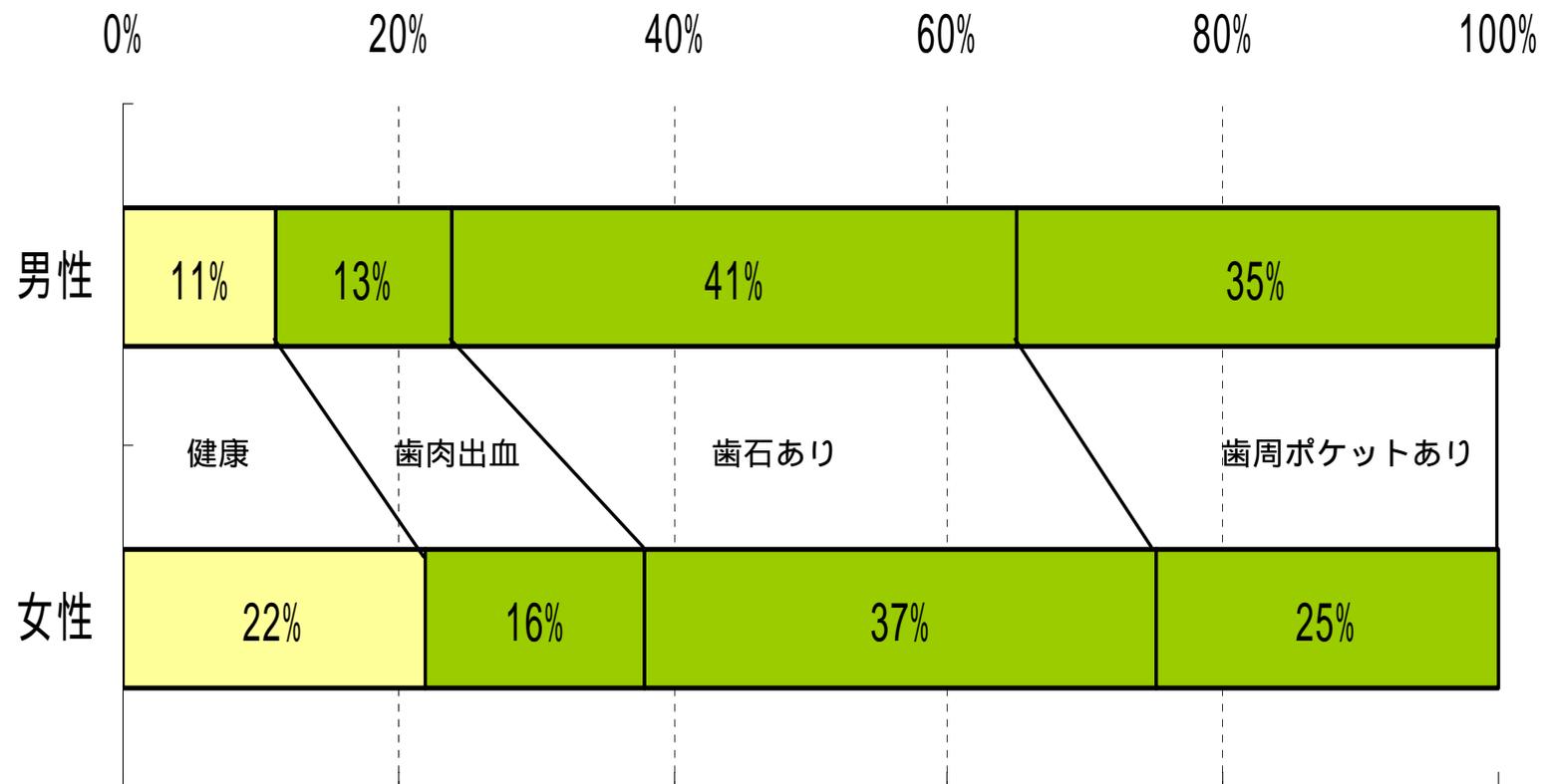
6 むし歯や歯周病の多さ(パート1)



【食生活をめぐる現状】

6 むし歯や歯周病の多さ(パート2)

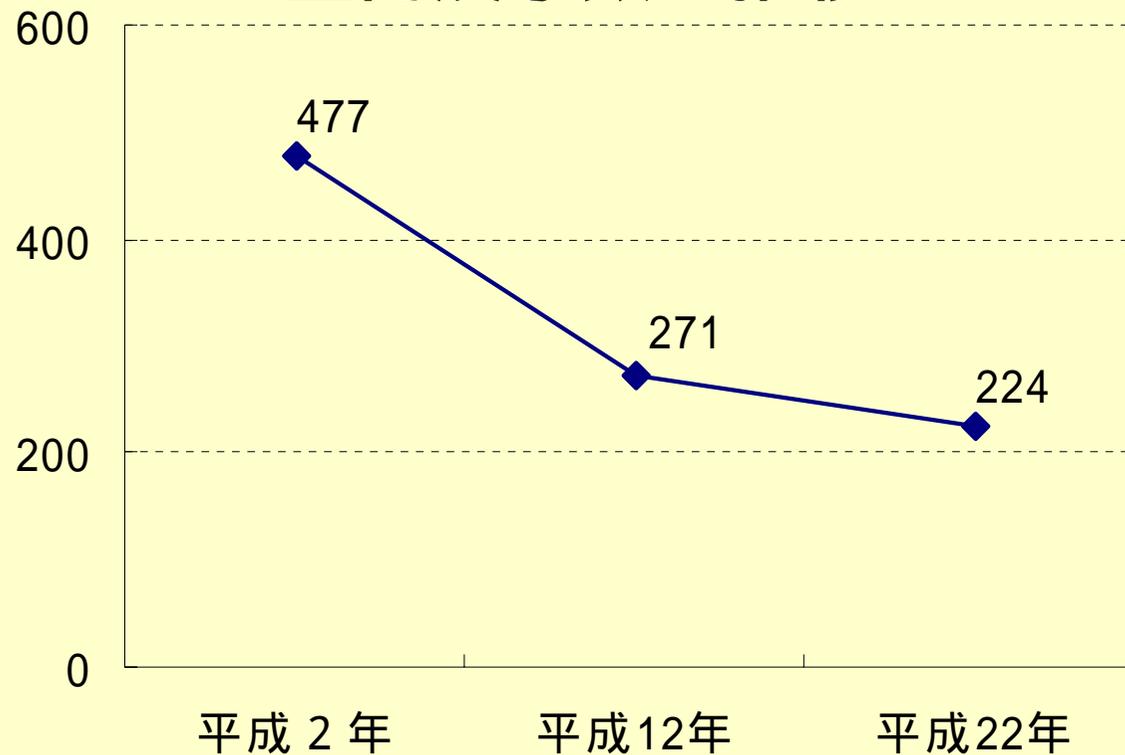
歯肉の健康チェック結果(35歳)(平成22年度)



【食生活をめぐる現状】

7 消費者と生産者等のつながりの希薄化

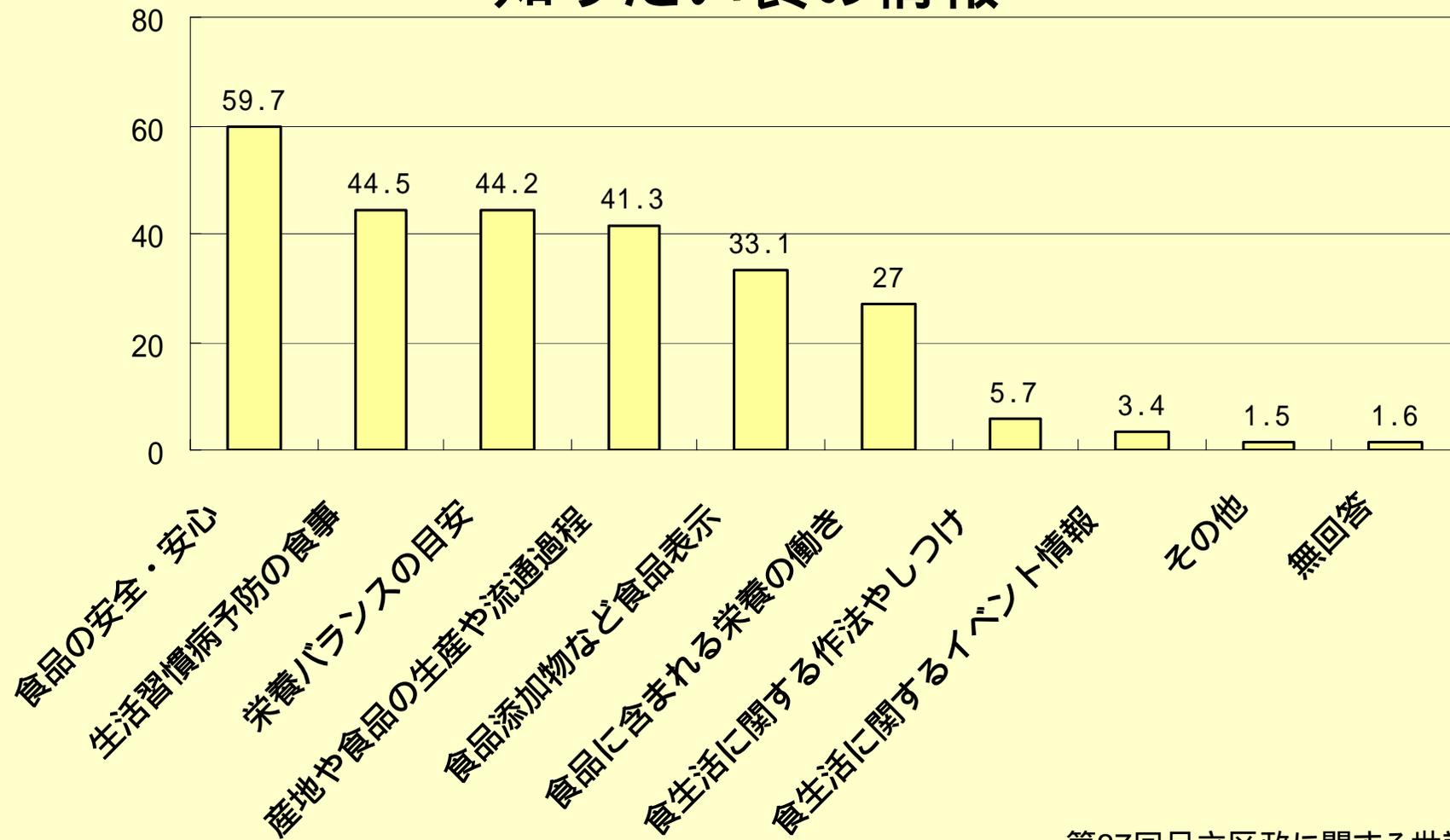
区内農家数の推移



【食生活をめぐる現状】

8 食中毒の発生や残留農薬等への不安

知りたい食の情報



1 課題解決に向けた4つの取り組み(案)

1 朝食の欠食や生活リズムの乱れ

生活リズムの改善と
朝ごはんの啓発

2 栄養バランスの偏り
3 子どもの頃からの肥満と痩身
4 若い世代からの生活習慣病の増加

ライフステージに応じた
食育の推進
~ 肥満と生活習慣病予防 ~

5 家庭での食育機能の低下
6 むし歯や歯周病の多さ

よく噛みおいしく食べる
環境づくりの推進

7 消費者と生産者等とのつながりの希薄化
8 食中毒の発生や残留農薬等への不安

身近な場所での食育情報
発信と体験の推進

健康長寿



♪スーパーマーケットの店内イベントの開催♪

区内のスーパーマーケットに出向き、血管年齢測定や食生活アドバイス等を行います。

♪食育イベントの開催♪

見て、体験して、味わって！
親子で楽しめるステージイベント、民間企業による食の体験コーナー等盛りだくさんの内容で開催します。

♪8がつく日は噛むカムデー♪

健康づくり応援店を通して区民の皆様へ啓発していきます。

高校・大学と連携した食育学習会や学園祭等に参加し、若い世代への啓発を強化します。

親子クッキング教室、親子デンタルクラス等で楽しく体験をします。



ライフステージにあったサポート

♪区主催イベントで食育啓発を行います♪

健康増進教室・
高齢者健康教室等

社員食堂での出前講座を開催します。

『8のつく日は噛むカムデー』の取組みを保育園、学校で実施し、噛むことの大切さを伝えます。

離乳食教室、幼児栄養教室、こんにち歯ひろば



足立区食育活動の紹介 その1

足立区ホームページでの啓発



幼児用パンフ



クイックレシピ



若年者向けパンフ



食育カルタ



食育ソング

足立区HP→
健康・福祉→
「食育」
で見られます。

※ダウンロードできます

足立区食育活動の紹介 その2

8(歯)がつく日は「かむカムデー」

8日・18日・28日はよくかんで食べよう!

足立区は「歯と口から考える食育」をすすめています



歯の健康



味がよくわかる



記憶力アップ



言葉の発音がはっきり

よくかむと
いにといっぱい!



胃腸の働きを助ける



肥満予防

「かむカムデー」の食べ方

- ①よくかんで 味わって食べる
- ②口の中の食べ物をのみこんでから 次の食べ物をいれる
- ③家族や友だちとゆっくり 楽しく 食事をする

足立保健所・足立区教育委員会

再生素材提供していただき
印刷番号21-1240

歯と口から考えよう

かむカムノート

歯と口から考えよう！ かむカムノート



みんなも
かむカムがむせに
なれるかな？

チャレンジ① かむカムクイズ

Q1. よくかむとたくさん
でるのは？

- ① だいき(つば)
- ② なみだ



Q2. よくかむとはたらき
がよくなるのは？

- ① あたま
- ② 目



Q3. おとなの歯(永久歯)
が ぜんぶ生えると
何本？

- ① 20本
- ② 32本



ヒントは なか にあります

()年()組

なまえ _____

噛むカムおやつレシピ

おいしい★高たんぱく オススメ 噛むカム度 を参考にしてお！

かんたん♪ 噛むカムおやつ レシピ

★びっくりゴマおとし

マッシュマロがかくれんぼ！
作るのも楽しい噛むカムおやつです！



- つくり方
- ①フライパンにマッシュマロを
入れて弱火にかける
 - ②マッシュマロが焦けてきたら
ゴマを入れて混ぜる
 - ③全体に焦げたらアルミホイルを
敷いたお皿にとり、
上からもアルミホイルをか
けて手早く平らに伸ばす
※焦げたらホイルをはずし
焦げで適当な大きさに切る

●材料 (6人分)
・マッシュマロ 30g
・黒ゴマ 100g

マッシュマロに
ゴマがたっぷり
入って噛む
カムアップ！

★噛むカムパンケーキ

生野菜をミックスするだけのカンタンレシピ！
日に良いおやつとしてもオススメです。



- つくり方
- ①ホットケーキの粉に分量の
水(または牛乳)を混ぜる
 - ②お好みもよってザクザク
(2cm幅)に切って①に混ぜる
 - ③フライパン(弱火)にサラダ
油を入れ、②をのせて焼く
薄切ゴマをトッピングして焼
き、片割が焦けてきたら、
ひっくり返して火が通るま
でこっくり焼く

●材料 (6人分)
・ホットケーキ粉
(薄型) 200g
・水 (または牛乳)
2/3カップ
・サラダ油 1〜2滴
・白ゴマ 少々
・サラダ油 少々

にんじんやゴ
ボウの薄切り
でも噛むカム
おいしいよ！



←ゴボウ

生のゴボウをスライス
して、その皮をむきつぶし
たってもおいしいよ★

※お好みでシロップをかけてもOK

★かむカムメニューのヒント★ 最近の食品で楽しく！ひと口30回にチャレンジ

<ヒント1・食生活がよくなるカムアップ>

- ① 硬い食品・・・アツク餅・ずるめ・寒干 など
- ② 食料繊維の多い食品・・・ゴボウやレンコンなどの根菜類・苜蓿 など
- ③ 弾力がある食品・・・キノコ類、こんにゃく、塩菜等 など

<ヒント2・歯周病で噛むカムアップ>

- ①歯肉は大丈夫になる・・・ひと口よりやや大きめに
咬みしめず噛む・・・食材はしっかりと噛んで、歯ごたえを残す
咬む回数を少なくする・・・歯肉がやわらかくなるまで咬む回数をアップ



足立区食育活動の紹介 その3

◆「8」のつく日、庁舎地下食堂で「噛むカムランチ」

噛み応えのある
メニューを提供



◆毎月19日に庁舎展望レストランで食育ランチ!

野菜たっぷり(150g)
食育ランチ



足立区食育活動の紹介 その4

全庁的な食育イベント

食育イベント

健康あだち21
フォーラム



カムジー先生・早起きリズムコンサート
(平成21年度)



学校栄養職員紙芝居

歯と口から考える
食育イベント



噛むカムランチセミナーの様子

関係者向け食育学習会



噛むカムランチ

足立区食育活動の紹介 その5

食生活コンダクターの調理体験教室

幼児、小学校、妊婦など



調理体験をとおして、
食に関心を持ってもらいます。

妊婦さんが食生活
を見直すきっかけ
に



足立区食育活動の紹介 その6

いい歯ね☆あだち（歯の健康を考える住民グループ）

学校やPTA連携し、主に小学校を対象に実施



噛み応えのあるあだちっ子せんべい体験

食育クイズや口の中の観察をとおして、噛むことの大切さを伝えています。



足立区食育活動の紹介 その7

学校保健委員がかむカムリーダーとして活躍(中学校)



コンビニで昼ごはん、何を選びますか？(高校)



大学の学園祭に高校生が出展



社員食堂にて啓発



足立区食育活動の紹介 その8

若年者健診（35歳対象）の結果日に啓発

サーキットトレーニングの運動



元気のバロメーター 血圧のことを知ろう！



“みる・かむ・みがく”で
健(けん)口(こう)習慣!



選んではかって何キロカロリー



足立区食育活動の紹介 その9

スマイル☆アップで口元美人

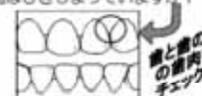
やってみよう!
ちチェック欠かさずキレイな歯

若々しい口元美人の秘訣は…

- 毎日歯や歯肉を鏡で観察するセルフチェック
- 歯科医院で、定期的に受けるプロのチェック

キレイな歯
美歯チェック

歯肉は明るいピンク色ですか?
歯肉はひきしまっていますか?



歯と歯の間の歯肉をチェック!

● 歯周病健診のご案内 ●

対象：40～80歳（年度毎更新）
場所：区内指定医療機関
窓口申込→足立区役所健康づくり課
または各保健総合センターにて
郵保申込→ハガキにご住所・氏名・生
年月日・電話番号・「歯周病健診
希望」を明記し、足立区役所
健康づくり課まで
〒120-8010 足立区中央本町1-17-1
※1年度に1回 無料で受診できます

足立区立保健所 健康づくり課
保健総合センター（協力：いいねわちあだち）
【問合せ：東和保健総合センター 電話 3606-4171 歯科保健課長】

☆毎日カ・ン・タ・ン☆
レッスン&チェックで笑顔度アップ♪

スマイル☆アップ

あ
明るい笑顔 口元美人

だ
だ液は若さのエッセンス

ち
チェック欠かさず キレイな歯

▲ 足立区
「楽しいまち」は「安全なまち」

ローレックのわかば健康館

やってみよう!
あ明るい笑顔 口元美人

明るい笑顔は、口の周りの筋肉が弱くなります。
簡単ストレッチを続けて…

ちょっと差がつく口元美人!

キレイな歯
美歯レッスン1 【口輪筋ストレッチ】

うー

いー



ひょっとこの口でかいっぱい息を出します。

歯を見せながら、口を横に大きく引きまわります。

●交互にゆっくり引き戻すくりかえして行います

<出典：「口輪筋の伸び方」著 日本口腔機能学会>

やってみよう!
だだ液は若さのエッセンス

だ液は、口の健康を保つ重要な働きをしています。
マッサージでだ液の分泌を促して…

お口の潤いをアップ!

キレイな歯
美歯レッスン2 【だ液腺マッサージ】

耳下腺マッサージ 顎下腺・舌下腺マッサージ



耳下腺：4本の指を頬にあて、上の歯肉のあたりを後ろから前に向かって10回まわります。

顎下腺：頬の真下の柔らかい部分を親指でゆっくり10回押します。

●よく噛んで食べることも、だ液の分泌に良い習慣です

<出典：「むくみ解消」著 日本歯周病学会>

足立区食育活動の紹介 その10

いい歯の日☆2010美歯フェスタ

♡ 歯と笑顔のコラボレーション!

いい歯の日☆2010
ビュー ティース
美歯フェスタ

かがやく笑顔は口もとから♪

2010年 **11月8日** (月) 10:30~16:00

会場 足立区役所 1階アトリウム

ミニセミナー

★口角アップメイク術 & カラーコーディネイト
カラーコーディネーター 野村 あゆみ

①11:00~11:20
②12:00~12:20
③13:00~13:20

★表情筋エクササイズ
歯科セラピー・歯科衛生士 内田 佳代

①12:30~12:50
②13:30~13:50
③14:30~14:50

笑顔づくりの秘訣を伝えます!

「口もと美人で笑顔度アップ!」

いい歯で スマイル

体験コーナーも盛りだくさん 満足も得てね!

★問い合わせ 足立保健所健康づくり課 電話 (3860) 5433(直通)

主催 足立区 共催 (社)東京野立区歯科医師会 いい歯のあだち(歯の健康づくりグループ)
協賛 エスエス製菓㈱ オムロン㈱ ジョントーン・エント・ワゴン㈱ パナソニック㈱ 城北ヤクルト販売㈱
大塚製薬㈱ 日本歯科大学東京北野校 協賛 (社)東京野立区歯士会 (以下略)

ビュー ティース
いい歯の日☆2010 **美歯フェスタ**
楽しいコーナーがいっぱい♪

スマイルスキャンで笑顔度測定
あなたのスマイル 何%?!

ランチ磨きのスモーカー

音波振動歯ブラシの
ココがイッ!

歯科衛生士があなたの
疑問に答えます!
ミニ講座も実施

口唇カ・うさぎ

くちびるの力で
若さがわかる!

先着50名

歯科衛生士学生コーナー

いい歯の
つくり方を
学ぼう!

そしゃく判定ガム体験など

**あだちっ子せんべい
実演・試食コーナー**

味のからみやつ紹介



【あだちっ子せんべい実演】
◇1回目 11:30~
◇2回目 14:00~

8 (歯ち) がつく日はかむカムデー

かむカムランチ
〈いい歯の日スペシャル〉

アフタール松原
(区役所北蔵地下1階)
11:00~14:00
無償特典 つきます!

(500円)

限定!
100席

行政と企業との連携 その1 (食育フェスタ)

あだち食育フェスタ2010 

見て！ふれて！楽しく食を学ぼう

日時 平成22年6月6日(日)
午前10時～午後4時

会場 足立区役所 アトリウム・庁舎ホールなど
※入場無料

健康づくりスタンフラー
「スタートイベント」です！
★イベントに来てスタンプを
ゲットしよう！ 

食の体験コーナー、おいしい給食コーナー (詳細は裏面参照)

～子どもも、大人も楽しめる体験コーナーがいっぱい！～
食育ビンゴ、野菜の食べ比べ、始めようベランダ菜園、健康電子レンジレシピ実演など
体験コーナー-出版企業・団体 (順不同) 足立フリー栄葉土会、いい歯ね☆あだち、オリジン東秀洲
北足立市場、北足立市場協会、キッコーマン㈱、城北ヤクルト販売㈱、東京都茶協同組合足立支部
ネスレ日本㈱、明治乳業㈱、山崎製パン㈱、ヤマハ㈱、レストランビガール

♪♪ **スペシャルコンサート** ♪♪

～おいしい顔は、笑顔がいっぱい～
①午前11時30分～正午
②午後1時30分～午後2時

☆コンサート開始30分前より
コーディネイトレーニングの紹介・体験を行います
会場：庁舎ホール ※当日先着順 (定員各450名)



おかあさんといっしょ
18代目 歌のお姉さん
「つのだりょうこさん」
によるコンサート！
※現在NHK「すくすく
子育て」出演中

山崎製パンの「自分で作ろう！
朝ごはんサンドイッチ教室」

①午前10時30分～
②午後0時30分～
③午後2時30分～

★各回開始30分前より受付開始(先着順)

対象：4歳児～小学校3年生まで
※保護者の付き添いが必要です。

定員：各回20名

ミニステージ

♪ヤマハの親子リズム遊び
♪食しんじゃーショー
♪食育クイズ、紙芝居など
①午前10時～午前11時
②午後2時～午後4時

【主催】足立区 問合せ先：足立区健康づくり課 電話 03-3880-5433

 食の体験コーナー 



◆なるほど発見！知って得する食べものヒミツ

タイトル	内容	出展者
食べものビンゴゲーム	ビンゴゲームで楽しく食事のバランスを学びましょう	オリジン東秀洲
せんべい焼き体験	せんべい焼きを通し、しょうゆの色・香・味を体験	キッコーマン㈱
おなかニッコリ 健康実演	腸肌測定、腸内年齢測定と食生活アドバイス 腸活講座で乳酸菌の観察、ミニ食育講座もありです	城北 ヤクルト販売㈱
家族みんなの健康習慣	食育ゲーム、コーヒーの効能紹介	ネスレ日本㈱
あなたも私も牛乳博士	タッチパネル式の食育クイズに挑戦！	明治乳業㈱
かしこく食べよう夏野菜	旬の夏野菜の展示と食べ比べ	北足立市場 北足立市場協会
おいしい日本茶ミニ講座	日本茶インストラクターがお茶のいれ方、効能・効果を伝授！	東京都茶協同組合 足立支部
親子で始めるベランダ菜園	家庭で手軽にできる野菜づくりのミニ講座	協力農家

◆やっぱり大事！早寝早起き朝ごはん

タイトル	内容	出展者
ミニステージ	親子リズム遊び、食のゲーマー、食育ウルトラクイズ、紙芝居 (開催時間は裏面参照)	ヤマハ㈱ 足立区
3-DIY(体験)クイズ体験	暑のこなしが良くなる運動です。 親子で楽しく体験してみましょう	
開催時間 12:15～12:40	親子で楽しく体験してみましょう	
土の中の野菜を見てみよう	本物そっくりの野菜を土の中から引っっこ抜いてみよう	

◆おいしく食べて、健康になろう

タイトル	内容	出展者
えらんで、はかして何知叫べ	料理カードから1食分を選んで、カロリーを調べてみよう	足立区
おやつのはかんと どれをえらぶ？	おやつはどれにする？食べたいおやつをえらんでみよう	
見えない体のあぶらにご用心	体脂肪、筋肉量などを測ってみよう	足立区
ジュースの糖分どれくらい？	ジュース、スポーツドリンクの糖分の計測体験	足立区
健康電子レンジレシピの実演	健康でバランスのとれたメニューの作り方を実演	足立区・栄葉土会

◆よく噛むといいこといっぱい

タイトル	内容	出展者
どのくらいかめているか かむかみ度測定「そしゃく力判定ガム」(時間制：整理券配布・ 対象：5歳以上)	「わくわく糞米体験」	いい歯ね☆あだち
歯みがき大好き	「大きな歯みがきについてみよう」「なぜなに？動物の歯」	足立区

◆おいしい給食 見てみよう！

タイトル	内容	出展者
おいしい給食の紹介	給食メニューの紹介、給食の実物の展示	足立区
給食ゆりえ	食べもののゆりえで、楽しく食育体験	

<販売> 野菜たっぷりバランス弁当、かわかみ弁当：500円(オリジン東秀洲)
地場野菜を使った食育ランチ：550円(14階展望レストラン)

※弁当・ランチは数に限りがありますので、ご了承ください。

★イベント当日は区役所北館屋上の『エコガーデン』をオープンしております。
(ハーブティー試飲・ダンボールを使った遊び体験など)



一部体験コーナーは、時間制で開催するものもございます。当日会場にてご確認ください。

行政と企業との連携 その1-2(食育フェスタ)



山崎製パンのサンドイッチ教室



キッコーマンのせんべい焼き体験



つのだりょうこさんスペシャルコンサート



北足立市場・野菜の食べ比べ

行政と企業との連携 その2(舎人公園イベント)



ヤマハのリズム体操



食事バランスのゲーム



オリジン東秀による食育ビンゴ



理研ビタミンのワカメ講座

行政と企業との連携 その3 (区民まつり)



オリジン東秀との協働による弁当作成、販売

歯の健康づくりグループ
「いい歯ね☆あだち」が選んだ!

噛むカム弁当

よく噛んでおいしく食べよう♪

噛むカム弁当 ランキング	本日のメニュー	いい歯ね☆あだち おすすめコメント
第1位	イカの唐揚げ	かなりの噛みごたえあり!
第2位	きんぴらごぼう	ごぼうがシャキシャキします!
第3位	若鶏の竜田揚げ	カリカリの衣でおいしさアップ!
第4位	椎茸と蓮根の肉詰め	さくらげの歯ざわり 蓮根のシャリシャリがサイコー! ぜひお楽しみください
第5位	海老とフロッコリーの塩炒め	

“8(歯ち)がつく日はかむカムデー” 実施中
(8日・18日・28日は よく噛んで食べよう!)