

健康な歯と食事

バランスのとれた食事を



六つの基礎食品を組み合わせて

私たちが日常食べている食品は約千種類あります。

このうち、ただ一つの食品で完全な栄養素を揃えてもっているものは一つもないのです。たとえば白米飯はおいしくすぐれたカロリー源です。しかし、たん白質は質的に量的に充分とはいえず、ビタミン類もあまり含まれていません。またレモンやみかんはビタミンCの豊富な供給源ですが、これはカロリー源としては役立たず、たん白

質もありません。このように食品はすべて、それぞれ栄養的には特長をもっていますが、完全栄養食品は一定期間における母乳を除いてはないので、バランスのとれた完全栄養に近づけるには、いろいろな食品を組み合わせて食べることが必要になるのです。そこでだれにも覚えられ、実行できる方法として提唱されているのが「六つの基礎食品」です。食品がからだの中で果す役割によって、表のように六つに分けてあります。毎回の食事にこの六つの各食品群から少くともそれぞれ一つずつ食品を選んで食べるようにすれば、一応バランスのとれた食事づくりができます。

善意の結集

赤い羽根共同募金終わる

昭和五十二年十月一日から実施された赤い羽根共同募金は、皆さんの暖かい御好意により目標額を達成できました。

恵まれない人々に私達の気持ちの一端が伝われば幸いです。募金者は次のとおりです。
(順不同・敬称略)

- 日吉地区(四一九戸) 八三、四〇〇円
- 南条地区(四〇〇戸) 七九、八〇〇円

- 東陽地区(一、〇六三戸) 一九二、六〇〇円
- 白浜地区(七三五戸) 一四八、二〇〇円
- 日吉小学校 二、三二〇円
- 南条小学校 七、一八九円
- 東陽小学校 一、七五二円
- 白浜小学校 三、〇〇〇円
- 光中学校 一、〇四一元
- 同心工業株式会社 七、〇〇七円
- 食科学研究所従業員一同 一〇、四〇〇円
- 新英紙工所従業員一同 七、四〇〇円
- 東陽病院職員一同 九、四〇〇円
- 実川メリヤス従業員一同 一〇、二〇〇円
- 伊勢化学光工場従業員一同 二、六三〇円
- ひかり食品従業員一同 八、四〇〇円
- 畔蒜工務店従業員一同 三六、三三四円
- 農協職員一同 五、四〇〇円
- 光町役場職員一同 一九、八〇〇円

六つの基礎食品のねらい

第一群のねらい|| ビタミンAを中心に、ビタミンC・B₂、鉄、カルシウムもとれる緑黄野菜。

第二群のねらい|| ビタミンCを中心に、同じ野菜でも、ちがいのあること。

第三群のねらい|| からだをつくるたん白質。毎食心ず食べること。

第四群のねらい|| カロリー源の合理化。ビタミンB₁の考慮。過食に注意。

第五群のねらい|| 不足しがちなカルシウム・ビタミンB₂・良質のたん白質は乳や乳製品の利用で一挙に解決。小魚・海藻をプラスすれば、さらによい。

第六群のねらい|| もつとふやしたい植物性脂肪。

歯の健康を守る食生活の基本はバランスのとれた食事と、じょうぶな歯質をつくる食品を心がけてとる。そして、食べ方に注意することにあります。

これは、とくに歯のもとがつくられる時期、つまり、妊娠中、離乳期、幼児、学童期には特別に気をつける必要があります。まず、一般的な食生活のありかたを説明し、つぎに、それぞれの時期に分けてポイントを紹介しましょう。

バランスのとれた食事のすすめ

バランスのとれた食事から、健康なからだがつくられ、むし歯に対する抵抗力ができます。逆に、食事のバランスがとれないと歯の質も悪くなります。