



## 保健婦メモ



### 野菜はともだち⑨

#### 子供のための野菜学

子どもの食生活と虫歯の  
関係は、深い関係があるよ  
うですがお宅のお子さんの  
歯はきれいですか。

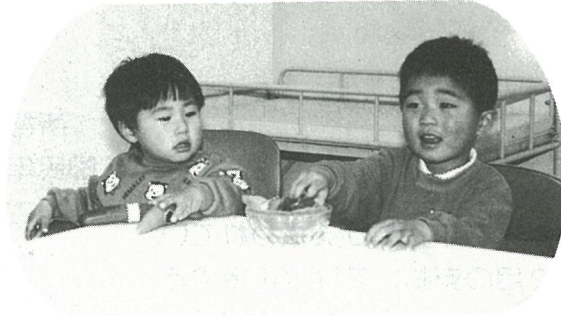
町でおこなう一才六カ月  
健診三才児健診でも虫歯が  
みられます。



#### 〈虫歯保有者数、率〉

	1才6ヵ月健診	3才児健診
受診数	99	139
虫歯のあった人	2	66
率	2.0%	47.5%

S 63年度調べ



▲ぼくたち"やさしいなかよし"で～す

虫歯が多い子には、偏食や野菜がらみの子がめだつようです。子どものときからできるだけ、好き嫌いをなくし、

多くの野菜と仲よしになりましょう。

#### 「虫歯や歯槽膿漏の予防に」

ハンバーグやサンドイッチなど、やわらかい食べものだけを好み、そのために、あごの発達が遅れ、歯ぐきが弱くなっています。虫歯や歯槽膿漏の予防には、①し

し、歯の表面をきれいに洗い流してくれるのです。いわば野菜は天然の掃除屋さんです。しっかりと食べて、歯を大切にしましょう。

#### 成人病の予防に

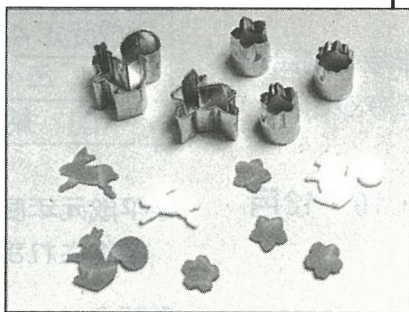
今、肥満児、高血圧児、コレステロール値の高い子どもな

ど、成人病予備軍の子どもが増えています。その大きな原因は野菜不足などによる食生活の乱れや偏りです。早い年代で成人病にかかってしまいます。子どもの頃から偏食せずに、しっかりと野菜を食べる習慣をつくりましょう。

### 子どもに楽しく野菜を食べさせる工夫

#### ①ミニ野菜を上手に利用する

ミニ野菜は見た目がかわいく、小さいので、子どもにも人気があります。丸ごと利用できるのも栄養素が破壊されず、料理が簡単なことも長所の1つ。トマト、にんじん、なす、きゅうりと最近は種類も多くなっていますので、大いに活用しましょう。



#### ②細かく刻んで他の材料に混ぜる

にんじんや玉ねぎピーマンなど細かく、みじん切りにして、チャーハンやピラフ、ハンバーグなどの中に混ぜ合わせます。

#### ③型ぬき器を利用する

例えば、にんじんを星型や梅の花型に切りぬき、おむすびにはりつけるなどして、見た目をかわいく、きれいに飾りつけます。

#### ④ポタージュや野菜ジュースで

どんなに野菜嫌いな子どもでも、ポタージュとか、フルーツで味をマイルドにした野菜ジュースなら、抵抗なく食べたり飲んだりします。

野菜や果物には食物繊維が豊富で、よくかまなければ食べられませんが、よくかめば、あごが鍛えられ、歯ぐきも丈夫になり、また、唾液の分泌もさかんにあります。その唾液が口中の酸を消