

## 動画補足：保育士さん・保護者から、お子様へ解説いただきたいポイント

\* 動画放映のあと、下記のような内容をお伝えください。

\* 園児の方々へ読み聞かせていただく形も、効果的です。

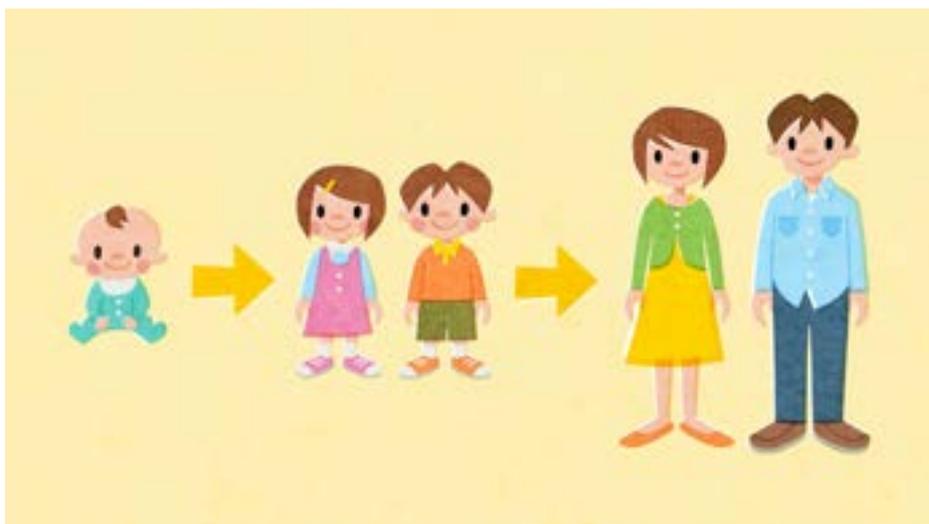
● 監修：柳沢幸江先生（和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科 教授）

### ▶ 動画①：「たべもの」で「からだ」ができていく

このセクションは、自分のからだを作るために、いろいろな食べ物をバランスよく食べる事の大切さを説明するものです。

#### 1. 日々食事を摂っていることによって、自分の身体が出来上がっていきます。食べることは体を作るうえでとても大切です。

例えば、赤ちゃんは約3kgで生まれてきますが、5歳の子は平均18kg(赤ちゃん6人分)、成人(お父さんお母さん)は、男性65kg(赤ちゃん20人分)、女性50kg(赤ちゃん16人分)と、だんだん成長するにつれ大きくなっていきます。



#### 2. 食べ物の中には栄養素があり、それぞれ役割があります。バランスよく食べるよう心掛けるようにしましょう。



- ① からだをつくる：タンパク質（卵、乳・乳製品、肉や魚、大豆製品など）
- ② うごくエネルギーになる：糖質（ごはんやパン、麺類、いもなど）・脂肪（油・バターなど）
- ③ からだのはたらきをととのえる： ビタミン・ミネラル（野菜、果物、海藻、ナッツ類など）

**3. おかずには「主菜（タンパク質豊富なおかず）」と「副菜（野菜やイモ、キノコ、海藻類などが豊富なおかず）」があります。**

バランスよく、いろいろな味のものを、バラエティ豊かに食べることが大切です。



## ▶ 動画②：たべることはたのしいこと

このセクションは、食べる事を楽しむこと、食べる事は楽しい事、を伝えるものです。

### 1. 食べ物を食べるときは、5つの感覚を全て使って、食べ物を感じています。

- ① 目（視覚）によって、色や形を感じます。
- ② 鼻（嗅覚）によって、においを感じます
- ③ 舌（味覚）によって、味を感じます。
- ④ 口のなか（触覚）によって、物の硬さや柔らかさ、くちざわりを感じます。
- ⑤ 耳（聴覚）によって、嚙んでいるときの音を感じます。

つまり、食べ物のおいしさは、上の5つの感覚で感じることができます。



### 2. 口の中で味わうしくみを簡単に説明すると以下のようになります。

- ステップ1 よく嚙む
- ステップ2 食べ物が、細くなる
- ステップ3 味が、食べ物から、出てくる。
- ステップ4 味が、だ液（つば）にとける。
- ステップ5 味が、舌にとどいて、味わえます。

**3. 口でしっかり感じて、よく噛んで、さまざまな食品をバラエティ豊かに、バランス良く食べることが大事です。味わえば味わうほど、「おいしさ」が広がっていきます。**

楽しく、美味しく、食べることが、みんなの「おいしさ」をいっぱい作ります。豊かな食経験が、豊かな人生を作ります。よくあじわって、おいしいたべものをいっぱい見つけていきましょう。

**4. 共食（誰かと一緒に食事すること）や、孤食（ひとり食べ）をしないことは、健康な食生活と関係していると言われています。**

食事をする目的は単に栄養摂取だけではありません。みんなで囲む食卓は、その日の出来事を話したりするコミュニケーションの場としても大切です。家族やお友達と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

できるだけ、一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。



## ▶ 動画③：「くち」のなかはすごい

このセクションは、お口について以下の3つを伝えるものです。

- ①口の中で食べ物の硬さを感じることによって、噛む動きが変わること
- ②食べ物をのどに詰まらせないように、ゆっくり噛んで食べるのが大切であること
- ③歯の健康を保つために、歯磨き、キシリトール、歯医者さんの検診が大事であること

### 1. 「歯」を支えているあごは、「筋肉」によって動いています。あごのうごきは、食べ物によって異なります。

食べ物の硬さは、歯とあごの骨の間にある歯根膜（しこんまく）によって感じられ、硬いものほど、筋肉を沢山動かし、しっかり噛むようになります。



### 2. 空気も食べ物「のど」を通ります。空気は、口や鼻から「肺」に入ります。食べ物は、口でかんでから「胃」に入ります。食べ物が「胃」ではなく、間違っ「肺」に入ると、とても危険です！

食べ物が口からのどに入る瞬間は、肺につながる「気管」に蓋がされます。そのため、食べ物は、のどから「胃」に送られます。

のどは「胃」と「肺」の両方につながっています。食べ物をのどに詰まらせると、窒息の危険がありますのでよく噛んで、ゆっくり食べましょう。



**3. 「歯」がないと、食べ物をしっかり噛むことができません。歯を守るためには、食べた後にしっかり「歯磨き」をすることが大切です。**

「キシリトール」には、むし歯菌（ミュータンス菌）の働きを抑え、歯の健康を保つ効果が知られています。歯磨きにくわえ、食後にキシリトールを食べることも大切です。歯の健康は、自分でケアできないところもたくさんありますので、定期的に歯医者さんに行ってお点検してもらいましょう。



**4. 動画にはありませんが、補足で説明ください：だ液（つば）について**

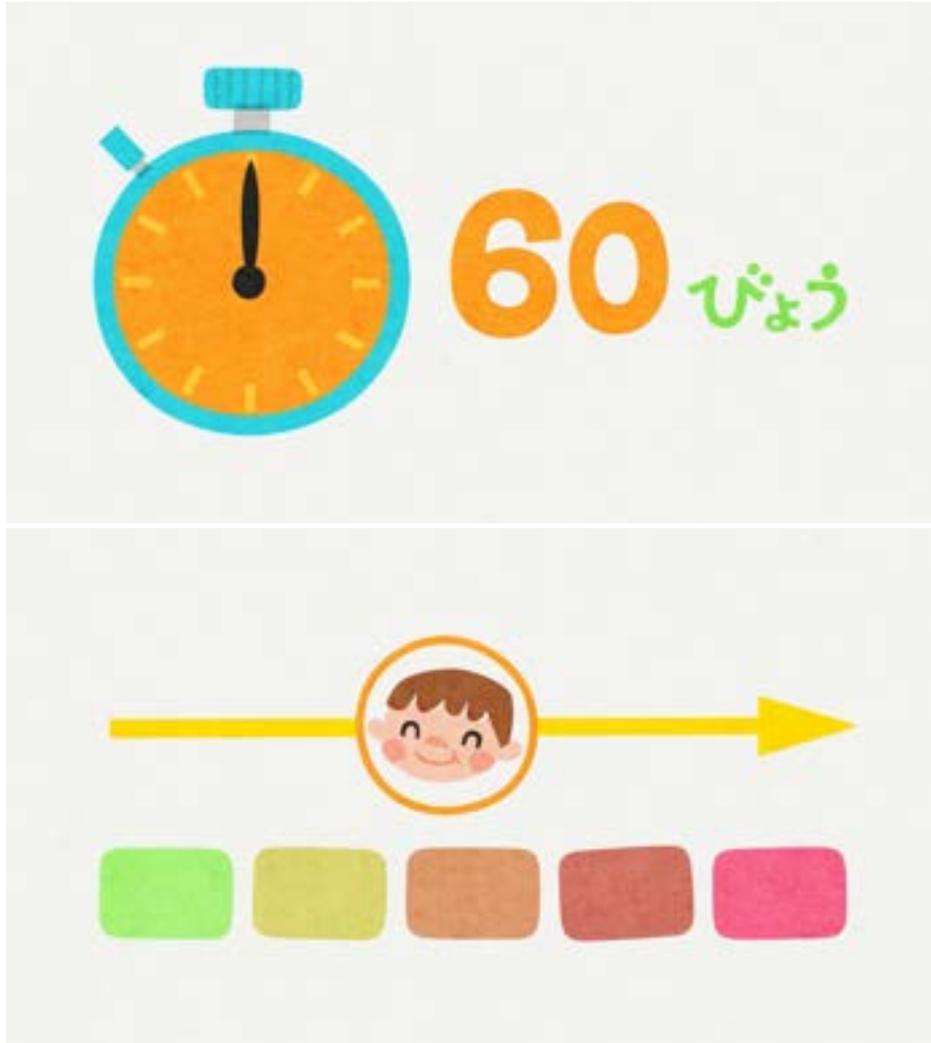
だ液は、ただの水ではありません。色々な役割を持っています。だ液には、食べ物の取り込みを助け、食べ物を飲み込みやすくするにするネバネバ成分（ムチンなど）や、歯の表面を作り直してくれる成分（カルシウム分）など、様々なものが入っています。

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ① 食べ物の口への取り込みを助ける | ② 飲み込みやすくする  |
| ③ 口の中を滑らかにする      | ④ 口の中をきれいにする |
| ⑤ 口の中のばい菌を減らす     | ⑥ 口を傷から守る    |

## ▶ 動画④：かむって、おもしろい

このセクションは、噛む力を測る「咀嚼チェックガム」をご一緒に体験いただくものです。

1. 咀嚼チェックガムは、1秒、1回、1分間で噛んだ際の色変わり度合いを確認して、噛むチカラを測定するガムです。パッケージに印刷されているカラースケールの真ん中より右側の色変わり度合いだと、良く噛めています。



2. 普通の時でも唇を閉じることができない「お口ポカン」のお子様は、「口唇閉鎖不全症」や「口腔機能発達不全症」と言われていて、咀嚼チェックガムの結果が悪いかもれません。

「お口ポカン」になっているお子様には、日頃から口を閉じてしっかり噛むことを心がけたり、歯医者さんで見てもらおうようにアドバイスしたりするなど、是非ご検討ください。

