# おうちの方へ

- 栄養士が教える健康料理のコツ …… 66
- おじぃおばぁオススメの島野菜料理 …… 68
- 子ども達に大人気♪野菜たっぷりレシピ …… 70
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ …… 72
- 親子で考えよう♪食育情報♪ …… 74
- 取り組んでみませんか♪「弁当の日」 …… 77
- オススメ！食育情報関連サイト …… 78

沖縄県学校栄養士会　会長
南城市立佐敷知念学校給食センター　栄養教諭
根川　文枝 先生

# 栄養士が教える 健康料理のコツ

## 食塩を減らすコツ

### 旬の食材を選ぶ

本当においしい食材は調味料がなくても素材その物の味で十分です。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」のではなく「素材を味わう」食事にしたいですね。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので、大いに活用したい調味料です。

### だしを常備

和食は食塩量が多くなりがちな料理ですが、基本となるだしのうまみを効かせることで減塩が可能です。時間のあるときに多めに手作りして冷蔵保存（約３日）。冷蔵庫に昆布を水に浸しただけの「昆布水」を常備するのも手軽でいい方法です。

**自家製の「昆布水」**　昆布１枚（約 10cm）を水１ℓに入れて冷蔵庫に常備しておくことで、うま味たっぷりの「昆布水」ができます。だしをとるのに使ったり、醤油でちょっと割ったりして、手軽に料理に利用できます。

### うまみのある食品や風味のある食品を上手に活用する

きのこ類や昆布などのうまみ成分のある食品やレモン、ゆず、すだち、パセリ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、わさび、しょうが、カレー粉、唐辛子、ごま油、ラー油、シナモンなどを利用すると食塩が少なくても料理の味を引き立てます。

### 手軽な蒸し料理で減塩

ヘルシーで素材の栄養を逃さない理想的な調理法として「蒸し料理」が最適です。素材のうまみが凝縮されるので少しの塩でもおいしく感じることができます。物足りないときはハーブやスパイス、香味野菜や柑橘類でアクセントをつけるとおしゃれな一品になります。

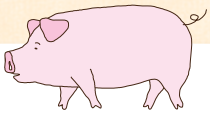
### 調理にもひと工夫

・焼き目をつけたり、揚げたり、炒めたりすることで少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさで十分美味しくなります。

**ポイント**　調味料に漬けて照焼にすると食塩量が多くなりますが、焼く前に醤油とみりんを合わせたものを霧吹きでかけ、焼きあがったらまたひと吹きして仕上げると、少量の調味料ですみます。

・すまし汁、みそ汁など汁物は汁を少なくし、具を多くします。

## 脂肪分を減らすコツ



### 琉球料理本来の使い方をする

琉球料理の本来の豚肉の使い方は、かたまり肉を茹で、脂肪分を抜いて調理に使用していました。現在は薄くスライスされた肉をそのまま使うことが多くなりました。脂肪の摂取を控えるには先人の知恵を生かしたいですね。

### 焼く・炒めるときのコツ

・テフロン加工のフライパンやオーブンレンジを使用し油を使わずに調理します。
（イリチーやチャンプルーなどかつおだしを使用し、炒め煮にすると油の量が抑えられます）
・グリル、オーブンレンジなどで焼き、余分な脂を落とします。
・肉や魚などを焼く場合、クッキングペーパーを活用して余分な脂を吸収させます。

## 糖分を減らすコツ

### お菓子や果物の摂取量を減らす

糖質というと、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、クッキーなどのお菓子、また果物に含まれる果糖などがすぐに思い浮かぶと思います。さらに、主食として食べているごはんやパン、麺類、イモ類などの炭水化物も、消化されて糖質となります。これらの糖質も摂り過ぎると、過剰な部分は脂肪に変換され体脂肪として蓄積されてしまいます。

主食に含まれる糖質は吸収が少ない良質な糖質といえます。主食の過度な制限は、体によくありません。まずは、糖質として吸収の早い砂糖や果糖を含んだお菓子や果物の摂取量を減らしてみましょう。

### 素材の甘みを上手に活かす

煮ものなど砂糖を使用する調理は新鮮な食材をかつおだしや昆布だしなどで煮込むと少量の砂糖ですみます。また、野菜ならさつまいもや紅いも、玉ねぎやかぼちゃ、トマトなど甘みのある食材を上手に活用するといいですね！

# 食はクスイムンど～ おじぃおばぁオススメの 島野菜料理

自分でつくった野菜は、愛情もたっぷり！とてもおいしいね～
家庭菜園をしたり、家の近くの畑でつくってるさぁ～

## 読谷村のようこおばぁオススメ

### 〝ハンダマのあえもの〟

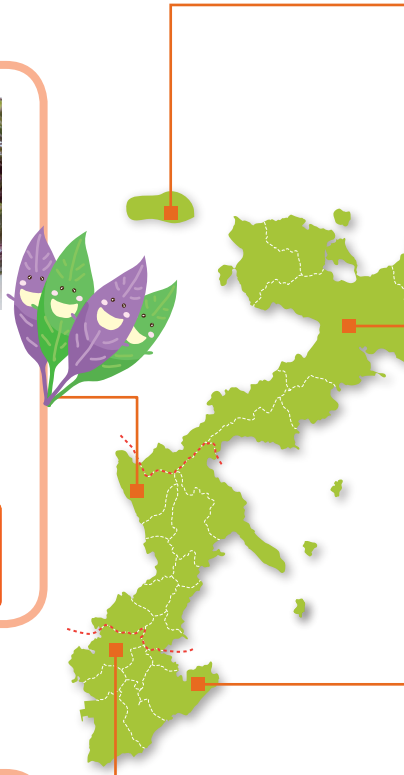
しっとりして、水分たっぷり
ドレッシングをかけてお手軽だよ～

1 ハンダマを洗って、茎から葉を取る。
2 たっぷりの湯に塩を入れ、ハンダマの葉をゆでてザルにとる。
3 水気を絞り、刻んでごまドレッシングで和えたら出来上がり♪

※長くゆでたり、包丁を細かく入れるとヌメリが出ます。
好みで調整してください。茎も食べられます。
太さによりゆで時間を調整してください。

ハンダマ　1束
茹で塩　少々
ごまドレッシング　大さじ3

【一人分】
エネルギー 74kcal
食　塩 0.3g



## 那覇市ののりまさおじぃオススメ

### 〝ゴーヤーの甘酢漬け〟

チャンプルーもおいしいけど、甘酢漬けも
カレーの付け合わせにピッタリだよ～

1 ゴーヤーは洗って種とワタを取り、2mm 位の厚さにスライスする。（お好みでセロリやパプリカなど入れてもよい）
2 1のゴーヤーが浸る位の量のらっきょう酢に漬け込む。
3 2～3時間置いたら出来上がり。

※ゴーヤーの苦味が気になる場合は、塩もみするか、
サッと茹でてから作ってくださいね！

ゴーヤー　1本
らっきょう酢
（ゴーヤーが浸る量）
砂糖　味を見てお好みで

【一人分】
エネルギー 146kcal
食　塩 0.1g

## 伊江村のひろあきおじぃオススメ

# 〝島にんじんイリチー〟

チデークニは、栄養がいっぱい！！
寒い時期にたくさん食べたら風邪はひかないさー！！

1 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る（茹で汁はとっておく）。
2 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
3 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
4 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
5 仕上げににんにく葉を入れる。
（にんにく葉を入れたら炒めすぎない）

| | |
|---|---|
| 島にんじん | 2本 |
| 油 | 小さじ2 |
| 豚肉 | 100 g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| にんにく葉 | 1束 |
| 塩、こしょう | 適宜 |
| 豚の茹で汁 | 適量 |

【一人分】
エネルギー 105kcal
食　塩 0.4g

## 名護市のたかや～おじぃオススメ

# 〝シブイのソーキ汁〟

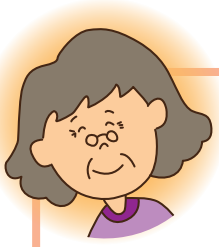
さっぱりして、水分たっぷり
暑い夏にもおいしいさぁ

1 ソーキ骨は適宜に切り湯洗いし、余分な脂を処理する。
2 とうがんは大ぶりに切り、昆布は水で戻し、結び昆布にする。
3 ソーキ骨と水を鍋に入れ強火にかけ、沸騰したらアクを取り弱火にし、1時間程煮込む。
4 途中でだし汁、とうがん、結び昆布を加えて味つけをし、さらに 30分程煮る。

※盛り付けにニガナを入れてもいいですよ！

| | |
|---|---|
| とうがん | 240g |
| ソーキ骨 | 320g |
| 昆布（乾物） | 20g |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | 720ml |

【一人分】
エネルギー 303kcal
食　塩 1.1g



## 南城市のあやこおばぁオススメ

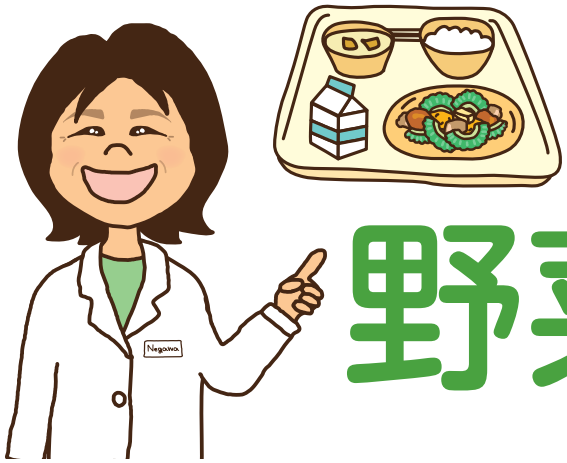
# 〝パパヤーイリチー〟

ビタミン C もたっぷり！
お肌の調子もいいさぁ

1 パパイヤは皮と種を取り除き、5cm 程度の千切りにする。水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
2 人参は皮をむき、パパイヤと同様に千切りにする。
3 油で人参とパパイヤを炒め、塩･こしょうで調味する。
4 3. にかつお節を入れてかき混ぜ、最後に 3cm 程度に切ったニラを加えて軽く混ぜ、火を止める。

| | |
|---|---|
| パパイヤ（野菜） | 250g |
| 人参 | 50g |
| ニラ | 4 本 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ 2 |
| かつお節 | 適宜 |

【一人分】
エネルギー 96kcal
食　塩 0.7g



# 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり 減塩レシピ

## からし菜チャーハン（4人前）

1人分の
野菜83g 食塩1.5g

**材料**

- ごはん…… 320g
- 豚もも肉…… 40g
- からし菜…… 120g
- 玉ねぎ…… 120g
- にんじん…… 60g
- しょうゆ…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ1
- ポークブイヨン… 大さじ2
- 油…… 小さじ2
- ごま油…… 小さじ2
- こしょう……少々
- 長ねぎ…… 32g
- 卵……100g（2個）

**作り方**

①からし菜は切って茹でておく。そのほかの野菜は、粗みじん切りにする。
②鍋に油を熱し炒り卵をつくり、鍋から取り出しておく。
③鍋にポークブイヨンを入れて、角切りにした豚もも肉を炒める。火が通ったら粗みじんにした玉ねぎ、にんじんを炒める。
④③に火が通ったらごはんを加えしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
⑤仕上げに、茹でたからし菜、粗みじんにした長ねぎ、②の卵とごま油を入れる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
からし菜は茹でることで辛みが抑えられて、子どもでも食べやすくなりますよ。

## モーウィのしそ和え（4人前）

1人分の
野菜65g 食塩0.2g

**材料**

- モーウィ（しろうり）120g
- きゃべつ…… 120g
- にんじん…… 20g
- ゆかり…… 0.6g
- 青じそドレッシング…小さじ2

**作り方**

①モーウィは薄切り、にんじん、きゃべつは千切りにする。
②①を茹でて、冷水で冷やす。
③②をゆかりと青じそドレッシングで混ぜ合わせ仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
さっと出来るので、あと一品ほしいなぁ～って時に便利です。

## ゴーヤーチップス（4人前）

1人分の
野菜83g 食塩0.2g

**材料**

- ゴーヤー…… 120g
- 小麦粉…… 大さじ1
- 片栗粉…… 大さじ1
- 塩……少々
- 揚げ油……適量

**作り方**

①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスして水気をきっておく。
②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
③②に、塩をふって仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
揚げる直前に小麦粉・片栗粉をまぶすと、サクッと揚がりますよ。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
かぼちゃを煮つぶし、カレールーの使用量を控え、トマトやヨーグルト、りんごなどの材料を使用するとさらに減塩につながります。

## 夏野菜カレー（４人前）

1人分の
野菜115g 食塩1.2g

**材料**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 120g |
| にんじん | 80g |
| 玉ねぎ | 40g |
| ピーマン | 40g |
| へちま | 60g |
| なす | 60g |
| かぼちゃ | 200g |
| じゃがいも | 48g |
| 油 | 大さじ１ |
| おろしにんにく | 小さじ１ |
| 牛乳 | １カップ |
| カレールー | 40g |

**作り方**

①豚肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・じゃがいもは角切り、へちま・なすは半月切り（大きいものはいちょう切り）にする。
②鍋に油を熱し、豚肉とおろしにんにくを入れ炒める。
③②に野菜を入れ炒める。
④③の材料が浸る位の水と牛乳を加え、煮る。
⑤④に火が通ったらカレールーを入れて仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
焼き具合をみながら焼いてください。

## 魚のピザソース焼き（４人前）

1人分の
野菜13g 食塩0.2g

**材料**

| | |
|---|---|
| ほき（白身魚） | ４切れ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ピーマン | 20g |
| 玉ねぎ | 20g |
| トマト | 12g |
| ピザソース | 大さじ１ |
| チーズ | 20g |

**作り方**

①ほきに塩、こしょうをする。
②オーブンを余熱する（180度）。
③ピーマン、玉ねぎはスライスし、トマトは角切りにする。
④ほきの上にピザソースをぬり、野菜、チーズをのせて約10分焼いて仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
ごま油を最後に入れることで、香りが立ち食欲がでますよ。

## マーボーへちま（４人前）

1人分の
野菜100g 食塩1.4 g

**材料**

| | |
|---|---|
| 豆腐 | 320g |
| 豚ひき肉 | 80g |
| にんじん | 80g |
| 玉ねぎ | 80g |
| へちま | 200g |
| 干ししいたけ | 4g |
| たけのこ | 40g |
| 油 | 大さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| 赤みそ | 小さじ1 1/2 |
| マーボー豆腐の素 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

**作り方**

①豆腐は角切り、へちまは輪切りにする。にんじん・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。干ししいたけは、水でもどしてみじん切りにする。
②鍋に油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
③②に、にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけをいれ、さらに炒める。
④③にへちまを入れ煮立ったら、豆腐を入れる。
⑤④に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。最後にごま油を入れ仕上げる。

# 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ

## カップコーンスープ（1人前）

エネルギー 89kcal
食　塩 0.5g

**材料**

牛乳……1/2カップ
コーン……大さじ4
コンソメ……小さじ1/4
水……1/4カップ

**作り方**

①マグカップに、材料を入れスプーンでかき混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱する。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
※コーンは、クリームコーンでもホールコーンでもどちらでも良い。

## 納豆トースト（1人前）

エネルギー 285kcal
食　塩 1.4g

**材料**

食パン……1枚
納豆……30ｇ
ねぎ……2ｇ
スライスチーズ……1枚

**作り方**

①ねぎは小口切りにする。
②納豆、ねぎをまぜ合わせ食パンにぬり、ちぎったチーズを上にのせてトースターで焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
※ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくと急いでいる時に便利です♪

## しらすトースト（1人前）

エネルギー 282kcal
食　塩 1.6g

**材料**

食パン……1枚
しらす……2ｇ
マヨネーズ…大さじ1/2
スライスチーズ……1枚

**作り方**

①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
※お手軽でカルシウムもたっぷりだよ♪

## 簡単ドリア（1人前）

エネルギー 295kcal
食　塩 0.7g

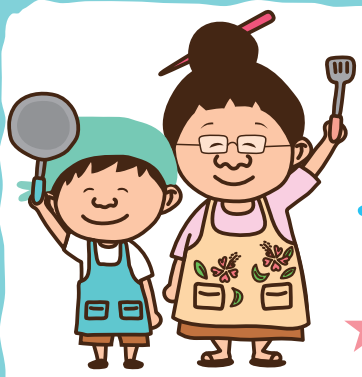
**材料**

ごはん……茶碗一杯
ツナ缶……大さじ1
ねぎ……適量
マヨネーズ……適量
スライスチーズ……1枚

**作り方**

①耐熱皿にごはんを入れ、ツナ缶・ねぎ・マヨネーズ・チーズをのせる。
②①をトースターで約5分焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
※ツナ缶をサケフレーク、ベーコン、サバ缶など、好きな具材に替えてもＯＫ♪



親子で考案♪

# うちな～ま～さむん

## ★★★レシピコンテスト★★★

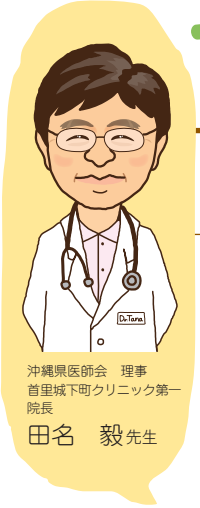
**メニュー名**

**材　料**

**つくりかた**

レシピ考案のエピソード

# 親子で考えよう♪ 食育情報♪



沖縄県医師会　理事
首里城下町クリニック第一院長
田名　毅先生

## 「三角食べ」「野菜ファースト」どっちが正しいの？

学校給食においては、長年「三角食べ」が進められています。これは子どもたちが好き嫌いなく、すべての食材を限られた給食時間の中で食べきることが目的だと考えます。親世代も、子どもの頃に受けた教育の影響で、この方法が正しい食べ方だと考えてきました。

しかし、最近肥満が原因の病気（糖尿病など）の多さが社会問題になり、肥満及びその予防の対策が注目されています。その中で出てきたのが「野菜ファースト」という食べ方です。これは、食事をとる際にまず野菜・きのこ・海藻など繊維を多く含むものを食べ、その後タンパク質・脂質をとり、最後に炭水化物（米・麺類・パンなど）を食べるという方法です。これにより「三角食べ」などの方法よりも、繊維質の多い野菜を先に食べることで「食べるスピード」がゆっくりになり、食事中の血糖の急な上昇が抑えられ、太りにくいことがわかっています。

個人によって肥満度は異なりますので、「どちらが正しい」というわけではありませんが、子どもたち、ご両親以上の世代でこの食べる順番を意識してみることを話し合ってみてはいかがでしょうか？

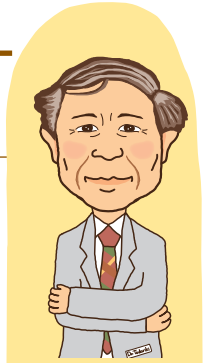
## 沖縄県民は肥満が問題になっていることがわかりましたが、若い女性は逆に「やせすぎ」が問題と聞きました。本当ですか？

沖縄県は生まれてくる赤ちゃんの体重が、全国的にみると軽いことが分かっています（低出生体重児の割合が高い）。その割合の高さは、47都道府県の中で平成17年は第2位、平成22年は第3位とのことです。その理由としては、妊娠したお母さんがタバコを吸っていること、お酒を飲んでいること、そしてやせていることが関係しているとされています。

問題なのは軽い体重で生まれてその後大人になった人は、将来高血圧、糖尿病、また腎臓病になる可能性が高いことです。

女の子はおしゃれのためにやせたいと考える時期があるかもしれませんが、子どもを産むときにやせたまま妊娠すると、子どもが小さく生まれて将来病気になる可能性が高くなるということです。太りすぎて妊娠するとお母さんの血圧が上がったり大きすぎる子どもが生まれるなどの問題が起こることがありますが、やせた状態で妊娠すると生まれてくる子どもに将来良くないことが起こるということを特に女の子がいる家庭ではよく話し合って欲しいと思います。

## 子どものときからうす味を！



琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆衛生学講座　准教授
等々力　英美先生

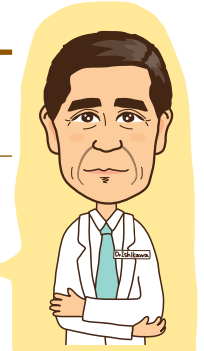
食塩の摂りす過ぎは高血圧や脳卒中になりやすくなることは知られていますが、高血圧になるのは 50、60 歳になってからが多いので、若いときは、食塩を多く摂っても問題がないと考えがちではないでしょうか？

血圧の増加は加齢と食塩摂取と関係することが知られています。年をとってから減塩をしても、いったん上昇した血圧を減らすのは簡単ではなく、高血圧治療薬が必要になってきます。日本の医療において、高血圧関連の医療費は無視できません。高血圧は減塩などを通して予防が可能です。したがって、若いころから、薄味に慣れる食習慣が必要となってきます。

沖縄の伝統的な食事は、漬物が少なく、煮るよりも炒める調理方法が主で、醤油・味噌を多用する本土の食事と比較して相対的に食塩の低い内容を持っていました。しかし、沖縄の栄養調査の解析から、高齢者と比較して若年者の食塩摂取は全国水準とほとんど変わらなくなっています。特に、本土復帰後の外食環境は変化しており、調理加工食品の増加や、電話帳の解析から塩分の多い本土型外食店が 1976 年以降、急激に増えている結果が得られています。また全国的な 1 日尿の調査で得られた沖縄住民の食塩の摂取量は、厚労省の食事摂取基準目標量を大幅に超えていました。

今後、従来からの成人への取り組みと同時に「食育」を通した学童期からの減塩教育の強化が必要でしょう。すでに、沖縄において減塩メニューを学校給食に取り入れて「食育」の授業と連携した取り組みが始まっています。沖縄の長寿再生のためには、個人への働き掛けだけではなく、企業や地域全体への組織的な働き掛け（ポピュレーションアプローチ）による、持続的な減塩対策を進める必要があるでしょう。

## 重要な葉酸の働き



沖縄県医師会　理事
今帰仁診療所　院長
石川　清和先生

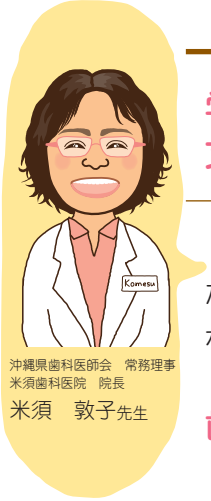
葉酸はアミノ酸の代謝、神経細胞の働きの維持、細胞が分裂するときの DNA 合成に欠かせない栄養素です。ビタミン B 群の仲間でホウレンソウなどの緑黄色野菜・果物やレバー等に多く含まれています。

妊娠初期（受精後 1 ～ 2 週目）の胎児の発育に特に重要で、日本人の 20-30 代女性は妊娠時期の葉酸摂取量としては不足の状態です。ですから妊娠を希望する女性は日頃から葉酸摂取を心掛ける必要があります。

また、成長期の児童やスポーツ選手では、葉酸を十分に摂取することで成績の向上や運動能力の向上につながるともいわれています。

さらに、葉酸不足は貧血や口内炎の原因となり、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化、高齢者での認知症のリスクを高めます。

その一方で葉酸の過剰摂取で発熱・かゆみ・蕁麻疹が起こるため、サプリメントでの摂取には注意が必要です。収穫してから時間がたてば壊れていくので、新鮮な野菜・果物や、レバー等を調理して摂取するのがお勧めです。




沖縄県歯科医師会　常務理事
米須歯科医院　院長
米須　敦子先生

## 学童期は乳歯から永久歯に生え代わり<br>丈夫な歯を作るための大切な時期

成長期の子どもにとって、よく噛んで食べることは食べ物本来の味が分かり、味覚を鍛えたり、だ液の分泌により栄養の消化吸収をよくしたり、むし歯予防になったり、肥満防止になったり、脳を活性化します。

### 歯の発育は木の年輪と一緒

乳歯は胎生６～７週、だいたい１円玉の大きさのときからでき始めます。

永久歯も歯の頭（歯冠）から根っこ（歯根）まで出来上がるのに 10 年以上の時間をかけて出来上がってきます。お口の中に生え始めた頃は幼若永久歯と言ってかなり柔らかい状態です。２～３年かけて固くなっていきます。小学校１年生頃に生えてきた第一大臼歯の状態をみて、６年前の生まれた時の様子が想像できます。

良質なたんぱく質は歯の基礎を作り、ビタミンＡはエナメル質の土台、ビタミンＣは、象牙質の土台、カルシウムやリンは歯の石灰化を助けビタミンＤはカルシウムの代謝を助け石灰化を調整するなどの働きをします。バランスの取れた食事は健康な歯を作ります。

不足した栄養は歯の形成に大きな影響がでます。バランスのよい食事はむし歯予防にもなります。

## フッ素の応用

むし歯は生活習慣病です。「細菌」「歯の質」「糖質」の主な原因が重なってできます。

原因を除去することで予防できます。

「細菌」は、歯みがきやフロスをして歯垢を除くこと、甘いものを含んだ食べ物や飲み物（スポーツ飲料にも注意）をだらだら食べない、バランスのとれた食生活で対応できます。

「歯の質」への対応はフッ素が効果的です。「フッ素」は、自然界に広く分布する元素の一つで地球上のすべての動物、植物、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などにも含まれています。フッ素には、歯の質を強くする、初期のむし歯を修復する再石灰化、むし歯の原因菌の酸生産を抑制するむし歯予防作用があります。その効果を発揮するためには有効な濃度が必要です。食事から必要な量をとることはできません。また、日本では水道水へのフッ素応用が行われていないため、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用などを継続しなければいけません。

特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を挙げる、ぶくぶくうがいが可能な４歳頃から開始し、14 ～ 15 歳の中学卒業まで継続することが大切です。

生えたばかりの幼若永久歯はとても柔らかくむし歯になりやすいのですが、フッ素の吸収がよく歯の質を強化する最適な時期です。家庭でのホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち定期健診をうけましょう。

取り組んでみませんか♪

# 「弁当の日」

2001 年竹下和男先生が香川の滝宮小学校で始めた「弁当の日」、子ども達が自分だけで作った弁当を持参する取り組みが現在全国に広がり、現在約 1390 校（2014 年 10 月 7 日）の小中学校で取り組まれています。子ども達が自分で献立を考え、食材を買い出し、数品の料理を作り、小さな弁当箱に盛り付けます。子ども達が弁当作りを通して、集中力を身に付け、困難なことをやり遂げる能力を身につけて変わっていくことで、親子関係を変え、地域社会も変えていくと言われています。講演会等の詳しい情報は…

ひろがれ弁当の日　検索　http://d.hatena.ne.jp/bentounohi/

食育の一環として、学校や学級、あるいはご家庭ではじめてみませんか「弁当の日」を

できあがりっ♥

写真提供：神部　愛

# オススメ！食育情報関連サイト

・食育おきなわ（沖縄県保健医療部健康長寿課）

食育に関するお知らせ、取組等

http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoju/kenko/syokuikuokinawa.html

食育おきなわ　検索

・健康あいらんど（公益財団法人　沖縄県保健医療福祉事業団）

長寿復活カロリーチェック　～上手に選んだらいいさぁ～

http://kenkou-island.or.jp/

健康あいらんど　検索

・うちなー料理レシピ（公益財団法人 沖縄県栄養士会）

http://okinawa-eiyo.or.jp/uchina_recipe/

うちなー料理レシピ　検索

おいしそうな
レシピがいっぱい
紹介されているよ

・おきなわ食材レシピネット（通称「おきレシ」）

沖縄の食材を使ったレシピを紹介するサイト

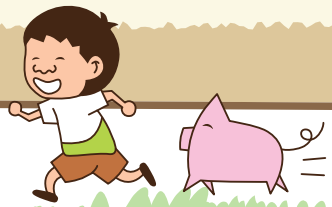
http://www.okireci.net/

おきレシ　検索

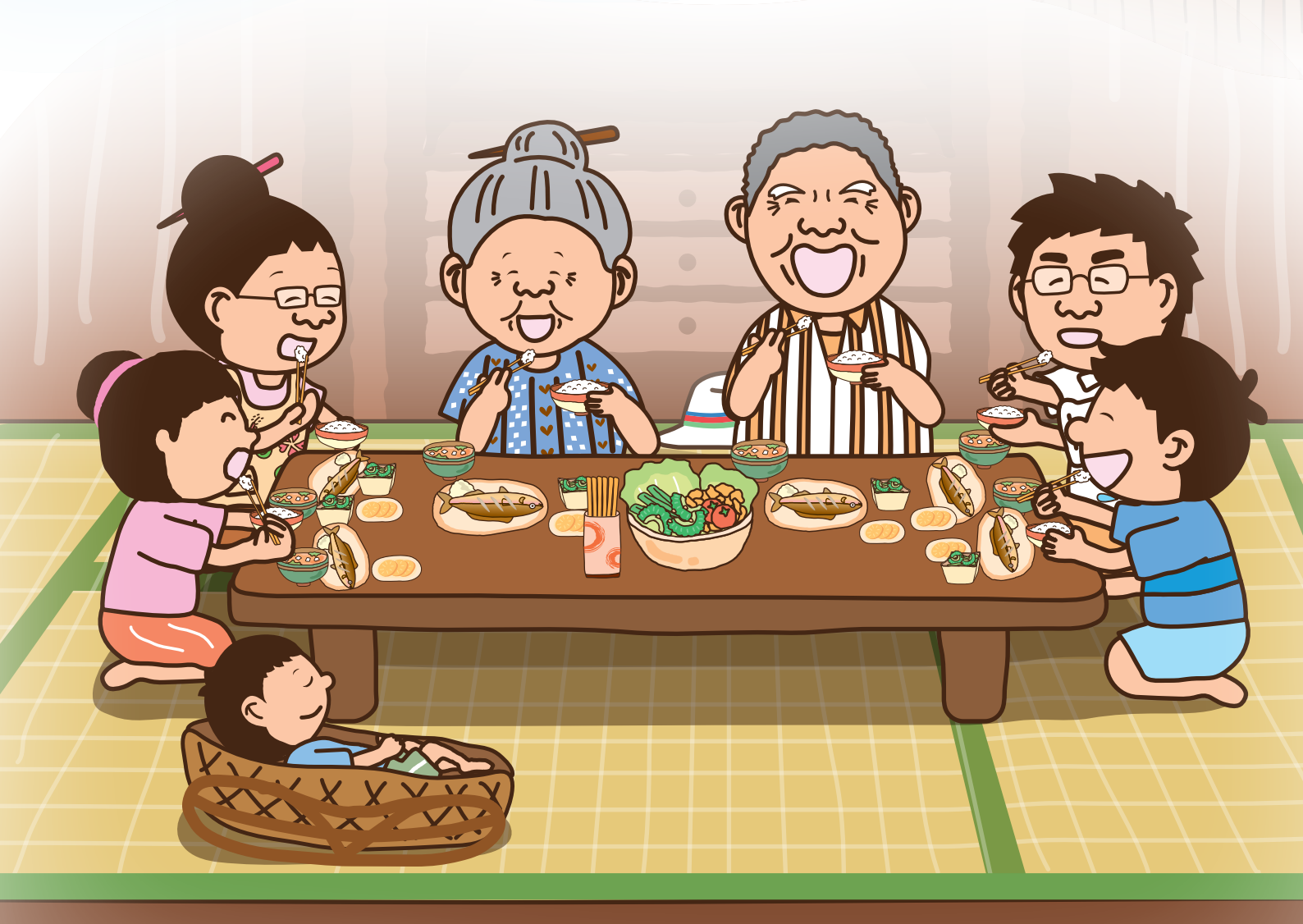
・沖縄県歯科医師会（一般社団法人 沖縄県歯科医師会）

http://www.okisi.org/index.jsp

沖縄県歯科医師会　検索



むかしから
〝食べものはくすいむん〟というさ～ね～

うちな～のくすいむん
うさがみそ～れ～

や～にんじゅするてぃ
いちまでぃん
ちゃ～がんじゅ～
しみそ～りよ～