表8　福井県が認証したマーク表示一覧

マーク	説明	表示されているもの
厳選ふくいの味 認証マーク	福井県農林水産物を主原料として県内食品加工業者が製造した加工食品のうち厳選ふくいの味認証基準に適合したものにつけられるマーク	加工食品
福井県特別栽培農産物 認証マーク	有機JAS認定農産物以外の化学合成農業と化学肥料の使用を極力抑えた農産物のうち福井県特別栽培農産物認証基準に適合したものにつけられるマーク	農産物
福井県健康づくり 応援の店マーク	県民が自分自身の健康を考えて外食や惣菜等を利用できるようメニューに栄養成分表示やヘルシーメニュー等の提供を行っている店につけられるマーク	飲食店等

②自分の身体にあったものを選べる

自分の年齢や生活スタイルなどを考慮したり、また、自分の身体の特性を考慮したりして、不足している食べ物を補ったり、身体に合わない食べ物を避けたりできることが重要です。

○ 必要な栄養素を含む食べ物を選べる

年齢や日頃の活動または食生活などから必要なエネルギーや不足している栄養素を理解し、それに基づいて食べ物を選べることが重要です。

これには、日本人の食事摂取基準などを利用して、おおよその必要なエネルギーや栄養素を理解します。そして、栄養成分表示や栄養強調表示を活用して、食べ物を選びます。

○ 身体に合わない食べ物を選別できる

食べ物は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものですが、人によっては、ある特定の食べ物に対して過剰な免疫反応を起こしてしまうことがあります（食物アレルギー）。このような食物アレルギーを起こしやすい原料を使用している場合には、表9のようにその原料名を表示することになっています。

食物アレルギーのある人は、こういった表示に原因となりそうな食べ物を避けることが必要です。

なお、成長期に自己判断により、徹底して特定の食品を除去するのは、発育を妨げる場合があるので専門家の指導のもと、代替食品を利用するなどの工夫が必要です。

また、表9に記載されていない食べ物でも食物アレルギーを起こすことがあります。

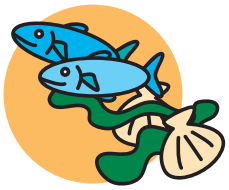
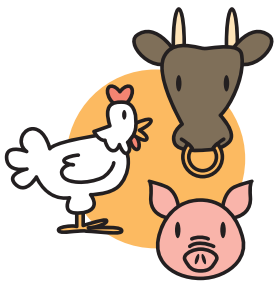



表9　アレルギー表示の特定原材料等24品目

原材料	表示方法	食品
特定原材料5品目	必ず表示	卵、牛乳、小麦、そば、落花生
特定原材料に準ずるもの19品目	表示が勧められているもの	あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、鯖、大豆、鶏肉、豚肉、松茸、桃、やまいも、りんご、ゼラチン

表10　除去食品と代替食品

	抗原の強さ	除去食品	代替食品
卵アレルギー	最も強い	生卵	魚・豆腐・納豆・肉 ＊鶏肉は、症状のでる場合はさける
	強い	生や半熟で使用 アイスクリーム、ミルクセーキ、あわゆき、プリン、茶碗蒸し、オムレツ、マヨネーズ	卵を使用していない菓子、デザート ようかん、せんべい、シャーベット マヨドレE、マヨネーズタイプD
	やや強い	卵を多く使った菓子、カステラ、丸ボーロ、ケーキ 練り製品、ハム、ソーセージ（つなぎに使用したもの）	手作りケーキ アピライト、オーガニックソーセージ
	弱い	食パン、てんぷら粉、麺類のつなぎ 焼き菓子、固ゆで卵黄	片栗粉、小麦粉 卵を除いた焼き菓子
牛乳アレルギー	最も強い	生乳、生クリーム	魚・豆腐・納豆・肉 ＊牛肉は、症状のでる場合はさける
	強い	牛乳を生で使用 アイスクリーム、ミルクセーキ、プリン、コーヒー牛乳、ミルクチーズ、ヨーグルト	牛乳使用のない菓子、デザート 寒天ゼリー、せんべい、シャーベット アレルギー用ミルク
	やや強い	牛乳を多く使った菓子 ケーキ、チョコレート ハム、ソーセージ（つなぎにカゼインを使用したもの） 牛乳でつくる料理、シチュー、グラタン	手作りケーキ アピライト、オーガニックソーセージ アレルギー用ルウ
	弱い	食パン 焼き菓子（ビスケット、クッキー）	
小麦アレルギー	強い	強力粉を使用した麺類 パン類、麩	米（米アレルギーでは低アレルギー米）、米パン、あわ、ひえめん、ビーフン
	やや強い	薄力粉を使用した菓子 肉、練り製品のつなぎ、ルウ	雑穀、タピオカ粉、クズ粉 無添加、でん粉代替
	弱い	醤油、味噌、酢	雑穀調味料、果実酢
大豆アレルギー	最も強い	大豆、おから、枝豆、ナッツ、ピーナツバター 食物油（大豆油、ごま油等）	白身魚、肉 なたね油
	強い	チョコレート、 スナック菓子、揚げ物 マーガリン、ルウ	せんべい アレルゲン除去ビスケット なたねマーガリン
	やや強い	きなこ、小豆、豆腐、豆乳 グリンピース、いんげん豆	いもようかん 雑穀
	弱い	納豆、味噌、醤油、もやし等	大豆ノン味噌、醤油 雑穀味噌・醤油

除去食品：抗原の原因となる食品
代替食品：栄養的な配慮から除去食品の代替となる食品

(4)料理ができる

私たちの健康は、食生活によるところが大きく、その良し悪しが家族の健康を左右することにつながります。一人ひとりの健康と嗜好に合わせ、季節の材料、郷土の味を生かした「我が家の料理」を伝承していくことで、家庭での福井型食生活が推進されます。そのためには、栄養のバランスを考慮した献立づくり、食材の特徴を生かした調理法の習得や、食品衛生や環境に配慮した食事づくりの実践が必要となります。

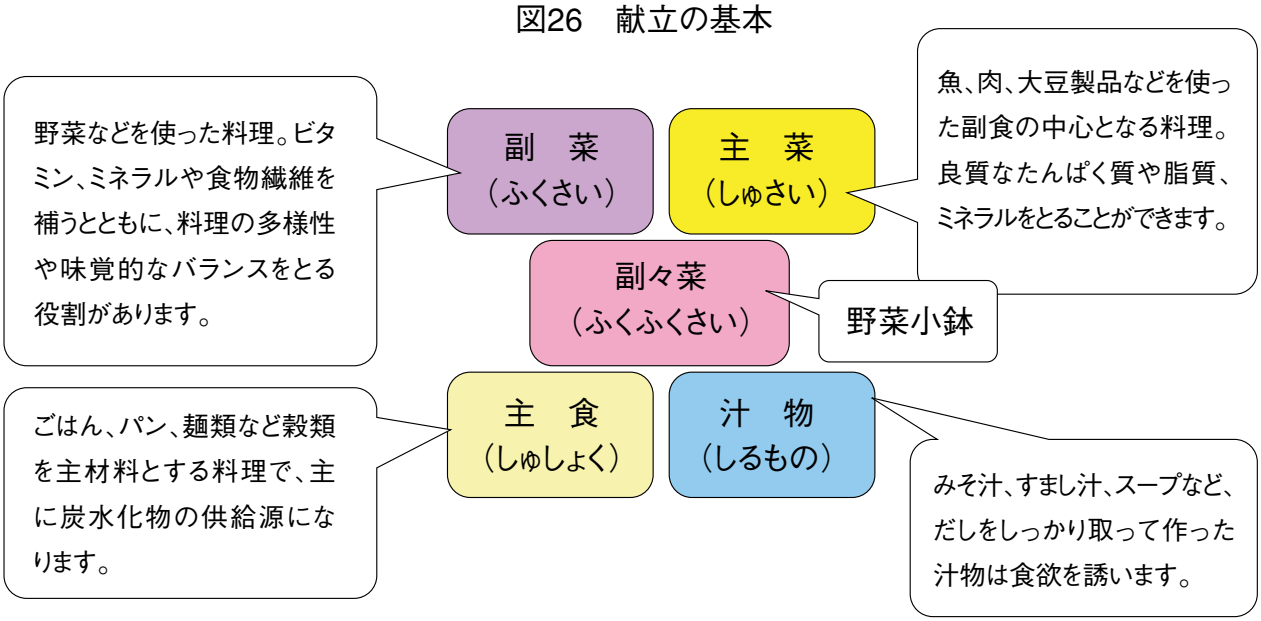
①献立を考える

献立を考える場合、家族など食べる人の年齢と活動にあった栄養量を満たし、嗜好も考慮します。また、調理方法もいろいろなものを組み合わせます。

○ 献立の基本

基本は、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜（汁物一品に野菜を中心とした料理を三品という意味）です。

図26　献立の基本



○ 献立をたてるには

献立をたてるには、栄養のバランスを考える必要があります。

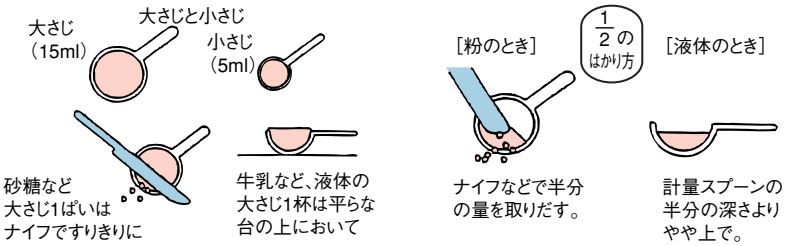
栄養バランスを考えた献立にするためには、「6つの基礎食品」や「食事バランスガイド」などを活用します。

②調理器具が使える

調理をするときには、はかりや計量スプーン、計量カップを備え、計量の習慣を身につける必要があります。材料や調味料の分量や割合を正しく覚えることで、食品を無駄なくおいしく調理ができ、料理が上達します。

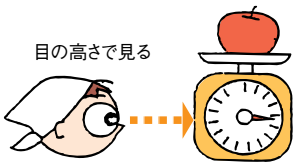
○ 材料の計り方

◎計量スプーン
大さじ:15ml
小さじ:5ml
ミニスプーン:2.5ml



◎計量カップ
カップ1杯:200ml

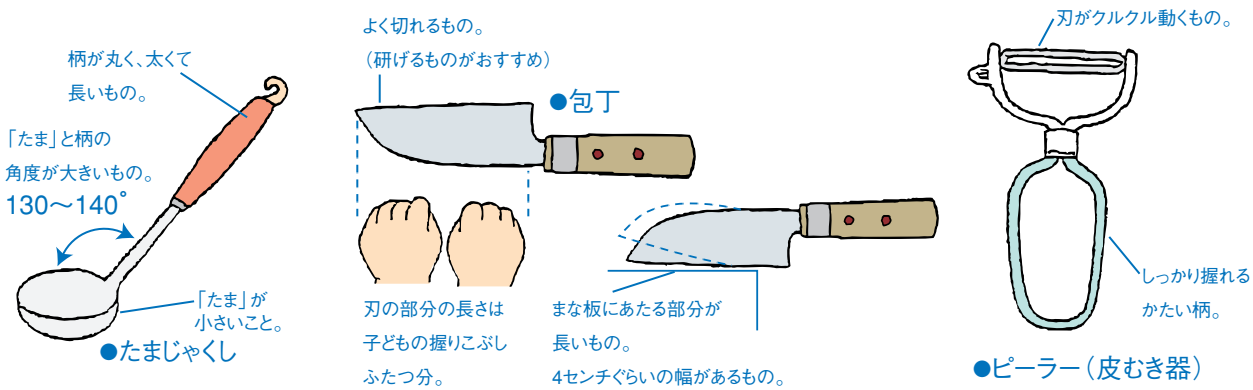
◎はかり
平らなところに
置いて使いましょう



○ 一般的に調理に必要な道具

○ 子ども用の調理道具

小さい子どもが使いやすい調理道具の種類が増えています。正しい扱い方を教えて、安全に器具が使えるよう丁寧に教えることが必要です。



③味付けをする

どんな料理でも調理法や味付けが適切でないと、栄養価の損失も多く、見た目も悪くなり、おいしく仕上がりません。主菜や副菜の調理方法が重ならないように工夫したり、料理の組み合わせを考えることが大切です。

○ 調味料の使い方

調味料の順によって味のしみ込み方が異なります。一般的に、砂糖は、塩に比べて味がしみ込みにくいので先にいれます。みそやしょうゆは最後に入れて、ひと煮立ちさせると風味が損なわれずに香り良く仕上がります。

煮物のように味をしみ込ませたい料理では、「さ（砂糖）、し（塩）、す（酢）、せ（せうゆ＝しょうゆ）、そ（みそ）」の順で入れるのがよいと言われていますが、料理や食品によっては違う順序で入れるものもあります。

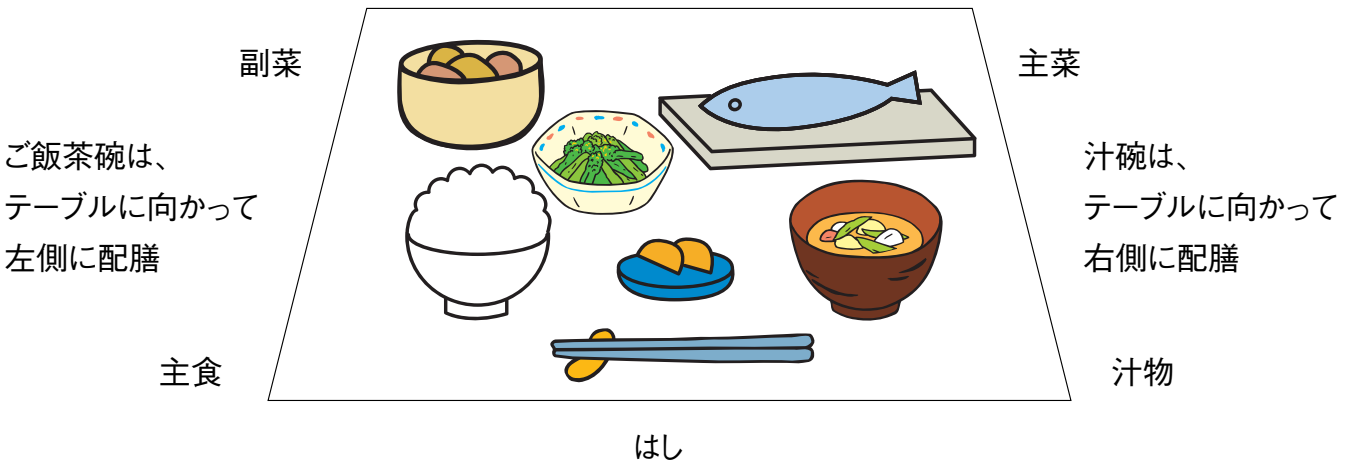
④盛りつけをする

できあがった料理は、きれいに盛りつけることで、食欲をそそります。
また、国によって、食事作法や盛りつけが異なることがあります。

○ 盛りつけや配膳の基本

料理は、最初に目で楽しみ、味わうといわれています。料理の外観がおいしさに与える影響は大きいので、盛り付けや配膳には十分に注意しましょう。料理が多い場合は、料理別にして大皿盛りにし、食卓の中央に置く場合もあります。家庭で一般的に食べられている和食の場合、食器の配置は次のとおりです。また、付け合わせなどは、山高く、彩りよく盛りつけると見た目がよくなります。

図27　和食の配膳の一例



⑤衛生に気をつける

食中毒を起こす細菌は、食材や飲食物だけでなく、調理する流しや調理器具、食器などあらゆるところに存在するので、食中毒に気をつける必要があります。

○ 食中毒の予防（3原則）－清潔、迅速、加熱と冷却－

食中毒の大部分は細菌性食中毒で、気温の高い時期に多く発生しています。食中毒菌に対する有効な対策としては、まず第1に「清潔」にすること。そして食品に細菌をつけないこと（二次汚染防止）です。

細菌がついたとしてもそれが増殖しないように「迅速、冷却、保存」し、食品中に含まれている細菌は「加熱」で殺菌してしまうことです。

＊調理するときは、次のことに注意する必要があります。

- 新鮮な食品を買うようにしましょう。
- 食品を保存するときには、冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 調理器具、食器は清潔にしましょう。
- 料理は十分に加熱しましょう。
- 手洗いを十分にしましょう。
- 料理ができ上がったら、なるべく早めに食べましょう。

⑥無駄なく、廃棄を少なくする

私たちの食生活と自然環境とは密接な関わりがあります。買い物から調理、片付けに至るまでの一連の流れを通して、環境に配慮する食生活を実践する必要があります。

○ 上手に保存、残菜の少ない工夫

（ア）買い物の工夫

- 買い過ぎに気をつける。
- 旬の食材を上手に利用する。
- 新鮮な食材を選ぶ。
- 賞味期限や消費期限をよく見て買う。
- 買い物袋は持参するよう心がける。

（イ）台所での工夫

- 節水を心がける。
- 冷蔵庫には材料をつめすぎないなど効率よく使う。
- 食材にあった保存ができる。
- 生ごみを減らす工夫をする。

（ウ）料理の工夫

・野菜の皮などを上手に利用した料理を作る。

・余分に廃棄しないようにするなど、生ごみを減らす。

（5）食を楽しむ

食事を楽しいものにするには、素材の味を生かしたおいしい料理、家庭での温かい雰囲気づくり、また行事食などを取り入れた食事が大切です。

子どもの頃に正しい食習慣を身につけ生涯を通じて実践していくためには、食を楽しむ環境づくりが大切です。

①食品の本来の味を味わう

旬の新鮮な素材の味やおいしいと感じる味を子どもの頃に多く体験することで、食品本来の味を知ることができ、好き嫌いを作らないことにつながります。

○ 味覚

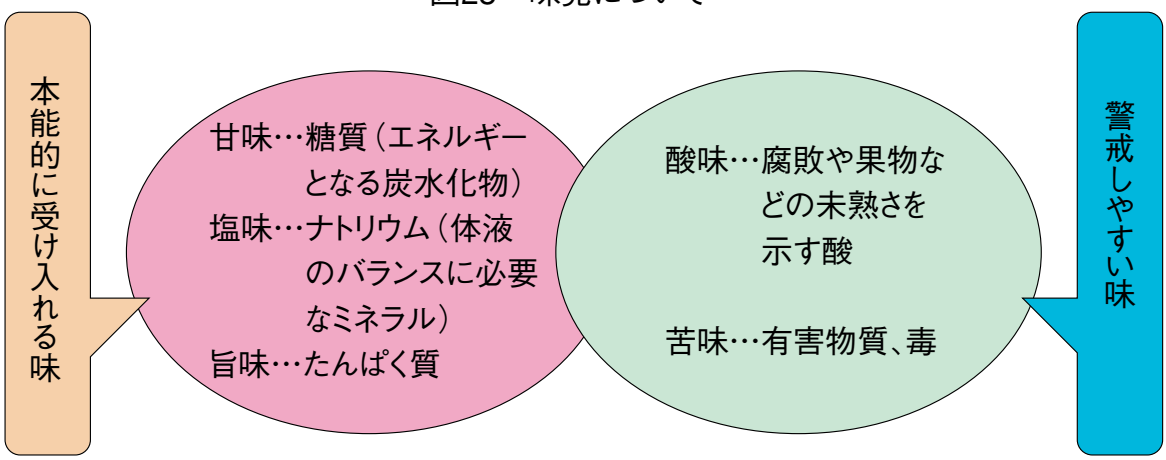
味覚は、食物の味を見分ける感覚で、舌にある味蕾（みらい）で感じた味の情報は、神経を経て大脳に伝えられ、食べ物の味として認識されます。

味は、四原味（甘味・塩味・酸味・苦味）と旨味の5つの基本味と、辛味、渋味などを含めた多くの要素から成り立っており、これらの組み合わせが食べ物の味として感じるようになります。また、甘味、塩味、旨味は、本能的に受け入れられる味であり、酸味や苦味などは警戒しやすい味とされています。

味覚はいろいろな味を感じることで、その感覚は鋭敏なものとなると言われており、小さい頃からいろいろな食材の味を感じることで、多くの食品を受け入れられるようになるとともに、偏食を防ぐことにもつながります。

なお、味を感じる味蕾は、中年以降減ってきますが、これまでの経験から味を感じる能力は保ち続けられます。

図28　味覚について



○ 食べ物のおいしさと五感

「おいしさ」を感ずるには、味覚のほか、香りや匂いなどの嗅覚、舌触りや温度などの触覚、色、形などの視覚、咀嚼（そしゃく）音などの聴覚と五感が全て関係しています。

加えて、食事の雰囲気や室温などの環境、食文化や食習慣、心身の健康状態や歯の状態など生体の内部環境なども影響してきます。

②食文化を知る

日本には、一年を通じていろいろな行事があり、その際に食べる行事食は、食文化を担う重要な役割を果たしています。

○ 日本の食文化

行事食には、食文化として永く受け継いできたものですが、健康に配慮した行事もあります。

表11　一年を通しての日本の代表的な食文化（行事食）

月	月日	行事	主ないわれ	食べる料理・食材
1月	1月1日	元旦（正月）	正月は、年の初めの数日間のことで、1月1日から1月3日まで（三ケ日）、または1月7日まで（松の内、あるいは松七日）を正月といいます。正月にはお祝いの料理であるおせち料理を食べます。おせちとは本来、暦上の節目に食べる祝い膳をおせち料理と呼んでいましたが、現在では、正月の料理のみを指すようになりました。	おせち料理 雑煮
	1月7日	春の七草	春の七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろをいいます。1月7日、七草を食べると、邪気を払い万病を防ぐと言われています。	七草粥
	1月11日	鏡開き	正月に年神に供えた鏡餅をお汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。	お汁粉
2月	立春の前日	節分	節分とは、本来、各季節始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことですが、一般的には、立春の前日（2月3日頃）のことを指します。節分には豆をまきますが、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあると言われています。	鬼打ち豆

3月	3月3日	桃の節句	女の子の健康を祝う桃の節句。ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められているそうです。	ひなあられ 白酒 蛤のお吸い物 など
	3月下旬	春の お彼岸	お彼岸には仏壇やお墓に季節の花やぼたもちをお供えします。「ぼたもち」というのは、小豆のツブツブが牡丹の花が咲き乱れるのに似ているからと言われています。	ぼたもち
5月	5月5日	端午の 節句	男の子の成長を祝う端午の節句。ちまきを食べるのは、中国の春秋戦国時代、高名な詩人が川に身を投げたことを悲しみ、人々がたくさんのちまきを川に投げたことに由来しています。	ちまき かしわもち
7月	7月下旬	土用	土用は、四季それぞれにありますが、特に夏の土用は、暮らしの中に根づいています。夏の暑気を払うため、うなぎを食べるのは江戸時代から続いています。	うなぎ
9月	9月中旬	十五夜	旧暦の8月15日のことです。この夜は、月が見える場所などに祭壇を作り、すすきを飾って月見団子、里芋、枝豆、栗などを盛り、月を眺めます。	月見団子
	9月23日 頃	秋の お彼岸	お彼岸には仏壇やお墓に季節の花やおはぎをお供えします。「おはぎ」というのは、小豆のツブツブが萩の花が咲き乱れるのに似ているからといわれています。	おはぎ
11月	11月15日	七五三	千歳飴は、紅白の長い棒飴で「長く伸びる」という縁起ものです。「寿」や「鶴亀」が描かれた化粧袋に入れ、子どもの末永い健康と幸せを願う心を託しています。	千歳飴
12月	12月22日	冬至	かぼちゃを冬至に食べると、風邪をひかないといわれ、特に朝のうちに食べるとよいとされています。	かぼちゃ
	12月31日	大晦日	年越しそばを食べる習慣は、江戸中期頃から始まりました。細く長く伸びるそばにあやかって、家運や寿命が長く続くようにと縁起をかついだものです。	そば

○ 福井の食文化

福井県には、各地域で次の代表的な食に関わる文化が残っています。

（ア）曹洞宗大本山永平寺（精進料理）

永平寺は、今から約750年前の寛元2年に道元禅師によって開創された出家参禅の道場です。ここでは、僧は座禅のみならず、行鉢と呼ばれる二時（朝昼）の粥・飯を食べ、夜には就寝もするという僧堂での厳しい修行が毎日繰り返されています。

道元禅師は「典座教訓」で、『法食同輪―仏道を修することと日常の調理や食事をすることとは別ものではない。食がそのまま仏道となる時、そこに仏法が現成する―』と、弁食の重要性を説かれています。大庫院と呼ばれる台所では、全国からの参籠者のための食事が作られています。

（イ）仏教の伝統行事（報恩講）

福井県の嶺北地方は、仏教の浄土真宗の信仰が厚く、開租の親鸞上人や本願寺吉崎別院を開いた蓮如上人の影響の強い地域であります。このようなことから、この地域では、親鸞上人や蓮如上人の徳を慕い、五穀豊穣や無病息災で生かされていることに感謝して、寺などで行う「報恩講」と呼ばれる行事が伝えられています。

この行事は、食事をともにし、門徒同士の絆を強める場としていますが、この時に食べる料理を報恩講料理といいます。自家栽培された穀物や野菜を主な材料にして作りますが、当時、日頃の食生活でいえば大変なごちそうであったことから、法座のあとの楽しみでもありました。

（参考資料139ページ参照）

（ウ）秘められた伝統奇祭（ごぼう講）

越前市国中地区（旧今立町）に伝わる伝統行事で、その昔太閤検地で見過ごされた3畝（3アール）を村の隠し田として耕し、そこでとれた米とごぼうを使用して、役人の目をさけ、2月17日にごぼう講を開いていました。その日は、「十七日講」と呼ばれ、白米をお腹一杯食べる唯一のお祭りでした。この講に参加できるのは、自分の田を持っている27人の男性だけで、宿の家に集まり準備から祭りの全てがとり行われていました。ごぼう講は、お椀の上に15センチの高さに盛った5合分の白米ご飯とごぼう20本分の味噌和え、焼き豆腐、丸揚げごぼう、下駄割の大根漬けを競うようにして食べる行事です。

（エ）鯖街道

古くから、若狭地方は大陸文化の玄関口として栄えていました。また、若狭は神に供え天皇に捧げる食物である御贄を供給する御食国でもありました。若狭湾で水揚げされた魚介類は、若狭街道を経て、朝廷のあった京や奈良の都まで運ばれていたのです。早朝に若狭湾に水揚げされ“一塩”された海産物（特に若狭の鯖が珍重されていた）が、一昼夜かけて京に着く頃には良いあんばいになっていたことから、この道には鯖街道という名前がつけられたと言われています。若狭地方では、鯖を切り身にせずに丸ごと姿焼きにして食べるのが一般的です。

（オ）半夏生（はげっしょ） 鯖

夏至から数えて11日目に当たる「半夏生（はげっしょ）」の日には、「焼き鯖」を食べるのが習わしとなっています。大野では、この焼き鯖を「半夏生鯖」といい、その昔、大野藩（現大野市）の殿様が領民に対し、農作業で疲れた農民の栄養補給のため、鯖を食べることを奨励したことがきっかけといわれています。

福井の食に関わる伝統工芸品

■越前打刃物

「越前打刃物」は、約700年の伝統があり、1337年（南北朝時代）京都の刀匠千代鶴国安が刀剣製作に適した地を求め、府中（現越前市）に来住し、そのかたわら近郷の農民のために鎌を作ったことから始まったといわれています。古来の伝統を今に活かして造られた手造り鍛造包丁は、研ぐごとにより切れ味が再生され、永く使用することができます。

■ 越前焼

「越前焼」は、約850年前から始まり、瀬戸・常滑・信楽・丹波・備前とともに日本六古窯の一つに挙げられています。原料となる土に鉄分が多く含まれ、全体に渋く焼きあがるのが特徴で、盛りつけた料理を引きたて、土ものならではの風合で、食卓に温かみを与えてくれます。

■ 越前漆器

「越前漆器」は、約1500年歴史があり、「河和田塗り」とも呼ばれ親しまれています。自然の漆を塗った器は、安全性、堅牢生、耐熱性に優れた食器として、長く生活に親しまれてきました。また、抗菌性も実証され安全度の高い「環境にやさしい食器」です。

■ 若狭塗箸

「若狭塗箸」は、約400年前、小浜藩の御用塗師「松浦三十郎」が支那漆器の一種在星をヒントに海底の様子を意匠化して考え出したのが始まりです。金箔・卵殻・貝殻を使い、蒔絵の技法も併用されており、黒光りしている光沢が独特です。

③食事のマナーを身につける

正しい食事のマナーを身につけると、料理をさらにおいしく美しくいただくことができます。

○ 基本的なマナー

（ア）手を洗う

食事の前には手を洗う習慣をつけることが大切です。手には、たくさんの細菌が付着しており、特に幼児期では、日常の活動の中で思わぬものに触れている場合があります。「食事の前には手洗い」を身につけることはたいへん重要です。

（イ）いただきます・ごちそうさま

動物や魚などの命をいただいていること、農作物への感謝、生産者の方々への感謝、食事を作ってくれた人への感謝を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをします。

（ウ）食べる姿勢と食事中のマナー

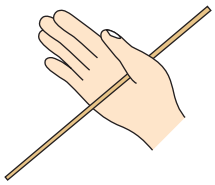
食べる姿勢が悪いと消化器官への負担もかかり、消化が悪くなることがあります。また、食事をする相手に不快感を与えることもあります。

まず、大人が毎日の食生活の中で、手本となっていくことが大切です。

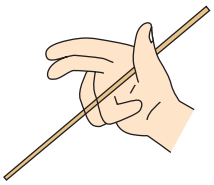
（エ）箸の使い方

箸の使い方にはマナーがあり、食事作法の基本となります。よくない箸の持ち方などをすると相手を不快にさせます。

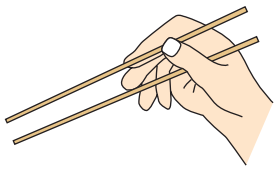
＜正しい箸の使い方＞



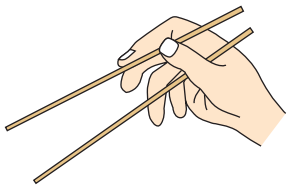
①箸の片方を親指の根元にはさむ。



②薬指を軽く曲げ、箸を第一関節の上に置き、親指と薬指で支える。

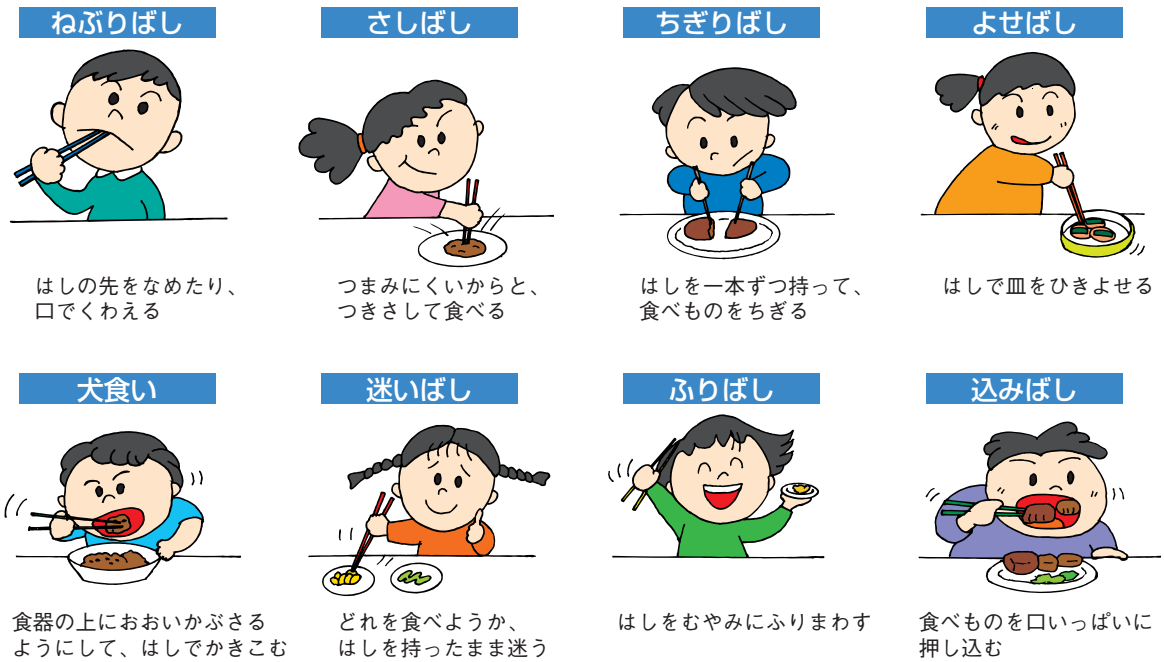


③もう一方の箸は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。



④下の箸をしっかり支えるために小指を薬指に添わせ、上の箸を動かす。

＜よくない箸の使い方＞



（オ）よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは、口の健康と全身の健康に影響します。例えば、顎の発達を促すとともに、唾液や胃液の分泌を促したり、食べ物の消化吸収を助けたりします。

よく噛まないと顎の骨の発達が悪くなったり、歯並びや噛み合わせの異常の原因になったりします。また、唾液の分泌や口の周りの筋肉の活動が不足し、虫歯や歯周疾患にかかりやすくなります。

普段からよく噛んで食べることはもとより、噛み応えのある食べることが重要です。

○ 食べ物に感謝する心を持って、残さず食べる習慣を身につける（食べ残しをなくす、「もったいない」という心を育てる）

残さず食べるためには、環境への配慮を育むことはもとより、食べ物に感謝する心を育むことが大切です。最近では、「もったいない」という精神が、国際的に普及し始めていますが、こういった気持ちを育てていくことで、食べ残しをしない習慣が身についていきます。また、自分が食べる量を理解しておくことも大切で、こうしたことが、余分に料理を作らない、盛り過ぎないといった行動に結びついていきます。

なお、食べ物の好き嫌いも食べ残しにつながってきます。子どもは成長とともに自我が発達し、食べ物の好みを主張するようになります。料理を工夫するなどして苦手意識をなくし、好き嫌いをなくすような配慮が大切です。

福井県では、「買いすぎない」「作りすぎない」「注文しすぎない」を合言葉に食べ残しを減らす取組みを推進しています。

食べ残しや生ごみを減らすために「3つのR」を心掛けよう!

Reduce（リデュース:減らそう）
食べ物の買いすぎ、作りすぎ、注文のしすぎをなくそう。作りすぎてしまった場合は、おすそ分けしたり、冷凍するなどしよう。

Reuse（リユース:もう一度使おう）
食べきれなかったものや残り野菜を別のメニューにアレンジするなど、上手に使い切ろう。

Recycle（リサイクル:もう一度作り直して利用しよう）
食用油を石けんに、出てしまった生ごみは堆肥化するなどして、再利用しよう。

家庭でできる食べ残しを減らすためのチェックリスト

- □ 買いすぎをなくす（買い物前に冷蔵庫をチェック）
- □ 作りすぎをなくす（常備菜や冷凍を使用）
- □ 食事の前に間食しない
- □ 余ったものは他の料理にアレンジする
- □ 作ってくれた人への感謝やマナー、食べ物の大切さを話し合う

○ 歯磨き、うがいをする

歯が生え始めたら、口の中のケアを始めます。幼児期前半（～3歳）では、保護者が子どもの口の中の汚れをとることを基本としますが、歯ブラシ動作のまねをしたがる時期なので、子どもが気に入った歯ブラシを使って、親子で一緒に歯磨きをすることも大切です。

3歳前後に乳歯が生えそろい、6歳ごろには初めて永久歯（第一大臼歯）が生え始めます。3～6歳の間は虫歯になりやすいので、自分自身で1本1本を丁寧に磨く習慣を身につけることが重要です。なお、幼児期は、自分の口の中を十分に清掃することはまだまだ難しいので、仕上げ磨きが必要な場合があります。

膝の上に頭をのせて、唇や頬を指でそっと排除しながら磨くと、磨きやすいです。軽い力で、歯ブラシを細かく動かし、口の中を傷つけないようにします。

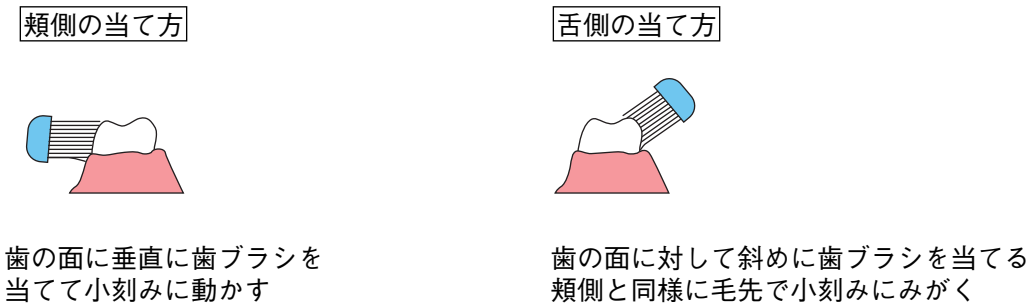
（ア）歯ブラシの選択

子どもがもつ歯ブラシは、植毛部が小さく握りやすいものを選びます。仕上げ磨き用は、保護者が握りやすい柄の長い歯ブラシなどを利用すると便利です。毛先が広がり始めたら早めに交換します。

（イ）歯磨き粉の使用

歯磨き粉は、ぶくぶくうがいが上手にできる時期から使用し、つけ過ぎないようにします。特に生えたばかりの歯には、フッ素が配合されたものが虫歯予防に効果的といわれています。

図29　スクラッビング法



（ウ）デンタルフロスの使用

乳歯の虫歯は歯間部が狭いので、歯磨きとデンタルフロスを併用することが有効です。子どもがデンタルフロスを使うのは難しいので、仕上げ磨きと併せて行うのがよいでしょう。

（エ）自立への支援

子供自身の歯磨きに時間がかかったり、うまく磨けなくても、まずは見守ることが大切です。徐々に歯磨きの必要性をわかりやすく教え、理解させます。

④楽しく食事をする

楽しく食事をするためには、家族みんなで食べることが大切です。また、単に楽しく食べるだけでなく、食事をつくる段階から参加することで食事の楽しみがさらに増えていきます。

最近では、ライフスタイルの変化や核家族化が進んでおり、みんなで食べたり、食事づくりに参加したりする機会が少なくなってきていることが懸念されています。

デンタルフロス：糸ようじ

○ 会話を楽しむ

楽しく食事をするためには、単においしい食べ物を食べるためでなく、みんなで食べて会話を楽しむことが大切です。特に、家族みんなが揃って食べると親子のコミュニケーションが進み、豊かな人間形成にもつながります。

家族とともに食卓を囲まない「孤食」や同じ食卓で食べていても家族それぞれが別なものを食べる「個食」では、食事のおいしさも半減してしまいます。

○ 食事づくりに参加する

楽しく食事をするためには、食事づくりに加わることも大切です。

食事づくりに参加することで、「献立を考える」、「買い物をする」、「料理をする」、「おいしく食べる」、「後片づけをする」という一連の流れを体験でき、食に関する知識や技術が自然に身についていきます。

こうしたことで、食への楽しみも倍増します。