

# 楽しく食べよう！ “3食&3色”

★3食（朝、昼、夕）3色の食品群から1種類以上食べる事でバランスの良い食事を目指します！

☆ 3食とは・・・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる事

☆ 3色とは・・・3色食品群の中から各色の食材を毎食どれか1つ以上食べる事



## 3色食品群早見表（例）

赤	黄	緑
血や筋肉をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
たんぱく質やカルシウムが豊富	炭水化物や脂質が豊富	ビタミン類やミネラルが豊富

### 1日3食を食べるメリットは？

人には、約1日を周期とする『体内時計』があり、神経系や内分泌の代謝を調整し、体内の恒常性を保っています。朝食で自律神経にスイッチを入れ細胞1つ1つに備わる「末梢時計遺伝子」がリセットされます。昼食で午後の活動のエネルギーを補給し、夕食で睡眠中に作られる筋肉や骨の材料を補給する働きがあります。



### 栄養のバランスはなぜ大事か！

栄養素は単独では最大限の力を発揮出来ません。それぞれがバランスよく体内で存在することで効果的に威力を発揮し、協力し合って体を強くする働きがあります。



### 3色の食品群の栄養素の働き

#### 「赤」主にたんぱく質・カルシウム

\*たんぱく質は消化吸収されると「アミノ酸」に分解され筋肉をはじめ、内臓、髪、爪などの成分になったり、ホルモンや酵素、免疫細胞を作ります。身体細胞の基本成分であり、遺伝子情報のDNAもアミノ酸から作られています。

#### 「黄」主に炭水化物・脂質

\*「炭水化物」はからだで吸収され血中で糖となります。この糖は、すぐにエネルギーになりやすく、からだや脳を動かす即効性の高いエネルギー源として使われます。脂質もエネルギー源となります。

#### 「緑」主にビタミンやミネラル、食物繊維

\*生活習慣病（糖尿病、高血圧、肥満症、がん等）の予防効果があります。皮膚や粘膜の健康維持のサポートをし、丈夫な血管や筋肉を作るのを助けます。腸内環境を整えるなど病気や老化から体を守ってくれます。

# 毎日“歯みがき” & 毎月“歯ブラシ交換”

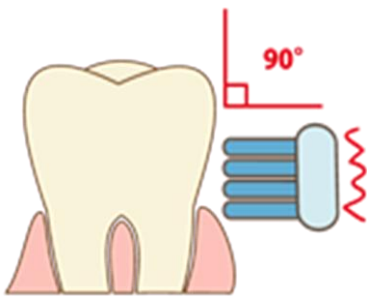
みなさんは、1日に何回歯みがきをしていますか？日本人の95%が歯みがきを毎日行いますが、歯みがきの回数については、70%が1日2回以下という結果でした。（平成28年歯科疾患実態調査より）

むし歯や歯周病の原因である歯垢は、食後8時間くらいかけて形成されます。1回の歯みがきで完全に除去することは難しく、歯ブラシの毛先が当たっていない場所には積み重なり、病原性を増していきます。「食べたら歯みがき」の習慣は、エチケットだけでなく、歯垢を口の中に作らない、残さないコツでもあります。1日の歯みがき回数を増やし、きれいなお口を維持しましょう。

## ～歯みがきのポイント～

その1

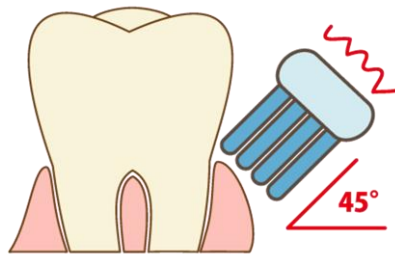
…歯の表側の歯垢除去に効率的



歯の表面は歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、左右に小刻みに動かしながら移動させます

その2

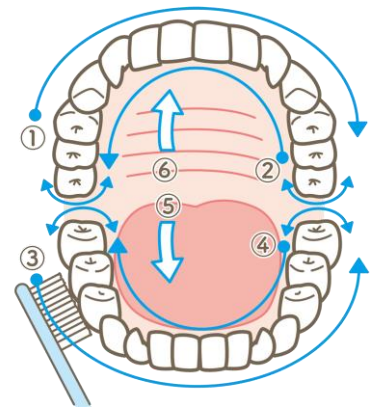
…歯周炎の改善、予防に効果的



歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45°に当て、細かく振動させてみがきます。

その3

…みがき残しを減らす



歯みがきの順番を決めると、みがき残しも少なくなります。

## ～歯ブラシの補助として～

デンタルフロス ・ 歯間ブラシ



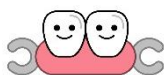
舌ブラシ



歯みがき剤 ・ デンタルリンス



歯ブラシと組み合わせて使うことで、歯垢の除去率がアップします。



入れ歯にも歯垢は付きます！入れ歯のお手入れも忘れずに！！

## ～歯ブラシの交換～

毛先が広がっていると、本来の6割程度の歯垢しか落とせません。歯ブラシは1ヶ月程度で交換しましょう。



新しい歯ブラシ



毛先が少し開いた歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

歯垢除去率4割ダウン

100% 80.8% 62.9%