

# 楽しく食育・良食!

健口  
スマイル

## 全3回 健口スマイル講習会のお知らせ

- ◆日時 令和4年【第1回】5月30日(月) 13:00～13:30  
【第2回】6月27日(月) 各回共30分  
【第3回】7月11日(月)

参加費  
無料

- ◆開催方式 オンライン (Zoom ライブ配信)
- ◆対象 幼稚園・保育所・認定こども園等に勤務されている職員の方  
保護者、保健師・歯科衛生士・栄養士等、  
母子保健業務・栄養指導業務に関わる方
- ◆講師 安武 郁子 (やすたけ ゆうこ) 氏  
(食育推進団体イトライトジャパン代表/食育実践ジャーナリスト)

### 日程・テーマ

- 【第1回】 5月30日(月)  
「家庭での台所育児は最良の幼児教育」
- 【第2回】 6月27日(月)  
「おやさい&こやさい  
～親のように子は育つ～」
- 【第3回】 7月11日(月)  
「育児は育自・子育ては己育て」

### 講師紹介

安武 郁子 (やすたけ ゆうこ)  
食育推進団体イトライトジャパン代表  
食育実践ジャーナリスト



食育、歯の健康教育の先進国である北欧デンマークで1960年代当時より取り組まれていたkids in the kitchen (台所育児)を自らの子育てで実践。これらの経験を交え、子どもたちの生きる力と心を育む台所育児を推奨。知識より実践を重視し、「食を選べる人は人生が選べる」をテーマに〈Eat Right=良食〉の普及、啓発活動に取り組んでいる。  
著書：良食検定公式テキストブック 他

子どもの口腔衛生に関する山口県のアンケート結果  
(※1裏面参照)を反映し、上記の通り3回に渡って食育・  
良食セミナーを企画しました。笑顔あふれる人生  
100年を実現するために、一人ひとりの食育実践を  
目指していきましょう。

(単発での受講も可能ですが、ぜひ連続でご受講ください。)



- ◆申込方法 申込期限 第1回 令和4年5月23日(月)  
第2回、第3回は開催日の7日前までにお申込みください。

「健口スマイル推進事業」ホームページ (<https://www.kenkoumile.jp/>) 又は、  
右記QRコードよりアクセスし、必要事項を入力の上、送信ください。



主催：官民協働「健口スマイル」推進協議会 (山口県・山口県歯科医師会他)  
協力：山口県小児科医会  
問合せ先：同協議会事務局：公益社団法人山口県歯科医師会 TEL083-928-8020



よく噛んで食べることは成長とともに自然と身につくものではありません。健口寿命延伸に欠かせない食育、良食実践について、下記のテーマで3回を通してお話しします。

### 【第1回】「家庭での台所育児は最良の幼児教育」

内容：食育・歯の健康教育の先進国のお話し。幼い頃から、歯に親しむことの大切さ。／ Eat Right (良食とは?) ／ はじめの1000日間について／ 食育の基本「早寝・早起き・朝ごはん」のメリットを再確認／ kids in the kitchenのお話し

### 【第2回】「おやさい&こやさい～親のように子は育つ～」

内容：〈真似るは学ぶ〉親自身が子どもの最良の教材です。家庭での「食べ方」が改善し、良い食べ方を実践することで、子どもの口が育ち、親世代の口腔健康の意識向上に繋がります。

### 【第3回】「育児は育自・子育ては己育て」

内容：口腔機能に関するアンケート結果を反映し、改めて、どのような「食べ方」をしているか？今の自分の食べ方に気づくためのワークショップをおこないます。子育てが楽しく、楽になる「お口が育つ手抜き料理のスヌメ」についてなど。※ヨーグルトと大人の口の大きさのスプーンをご用意ください。



当講座では、安武郁子著書「良食検定公式テキストブック」に掲載のイラストやグラフを使用し分かりやすくお話しします。テキストをお持ちの方は、お手元にご用意ください。

良食検定公式サイトQRコード



子どもの口腔衛生機能に関する  
山口県アンケート ※1  
(県内未就学児施設対象)

昨年  
の結果  
Worst 5

上位すべてが  
口腔機能  
でした



1位	140件	咀嚼が苦手、 噛む回数が少ない
2位	96件	噛まずに飲み込む 飲料で流し込む
3位	74件	食べ物を噛みきれない 食べ物を飲み込めない
4位	67件	ポカンと口を開けてる 無意識に口を開けてる
5位	60件	食事の時の姿勢が悪い 食事のマナーが悪い

