

2024.12

給食だより

令和6年12月2日発行



豆腐のガトーショコラ

<材料>作りやすい量

木綿豆腐	170g	小麦粉	60g
砂糖	45g	・片栗粉	50g
食塩	1g	・ベーキングパウダー	4g
豆乳	50g	・ピュアココア	8g
油	40g	・粉糖	少々

- ①水切りをしていない豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ②①に砂糖、塩を混ぜ、豆乳、油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアを全体が均一になるまで混ぜる。
- ④②に③を半量入れて混ぜ、さらに残りの③を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、④を流してならし、170℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑥冷めてから粉糖をかけて切り分ける

親子で食器を共有したら虫歯菌がうつる？

「むし歯予防のために、食器・食べ物・箸の共有をやめましょう」という話を聞いたことがあるかもしれません。

この考え方に「科学的根拠はそんなに強くない」という日本口腔衛生学会から発表がありました。以下にその発表を所々抜粋して載せたいと思います。ご興味がある方は、ネットで「日本口腔衛生学会 乳幼児期における親との食器共有について」で調べて全文をご覧ください。

【乳幼児期における親との食器共有について】

令和5年8月31日 一般社団法人日本口腔衛生学会

以前から、親から子どもへのう蝕原因菌の感染を予防するために、親とスプーンやコップなどの食器の共有を避けるようにとの情報が広がっています。しかし、食器の共有をしないことでう蝕予防できるということの科学的根拠は必ずしも強いものではありません。最近、親の唾液に接触することが子どものアレルギーを予防する可能性を示す研究内容が報道されました。それに付随し、親の唾液からう蝕の原因になるミュータンスレンサ球菌が子どもに感染するリスクを高めると報道で触れられていますので、情報発信をいたします。

● 親からの口腔細菌感染は食器の共有の前から起こっている

最近の研究で、生後4か月に母親の口腔細菌が子どもに伝播していることが確認されています。

● う蝕の原因菌は、ミュータンスレンサ球菌だけではない

親のミュータンスレンサ球菌が子どもに感染することは複数の研究で確認されています。しかし口腔内には数百種以上の細菌が存在し、ミュータンスレンサ球菌だけでなく多くの口

腔細菌が酸を産生し、う蝕の原因となります。

● 食器の共有に気を付けていても、子どものう蝕に差はなかった

日本の研究では、3歳児において親との食器共有とう蝕との関連性は認められていません。

● 子どものう蝕予防のために

親から子どもに口腔細菌が伝播したとしても、砂糖の摂取を控え、親が毎日仕上げみがきを行って歯垢を除去し、またフッ化物を利用することでう蝕を予防することができます。特に、フッ化物の利用は多くの論文でう蝕予防効果が確認されている方法です。

以上。いかがでしょう？私は親子での食器の共有についてはあまり気にしていなかったのを冷たく見られる事がありました。が(妻に)これで少しホッとしました。

親子の食器の共有は虫歯とはあまり関係無いかもしれませんが、マナーという視点からは嫌に思う事はあるかも。

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram