

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

子供の食事  
なぜなぜ

母親からむし歯の原因菌が子どもに移るといのは本当ですか？

母親の口腔内の状況によっては、ミュータンス連鎖球菌が子どもの口腔内に移行し、3歳頃までに定着することがあります。

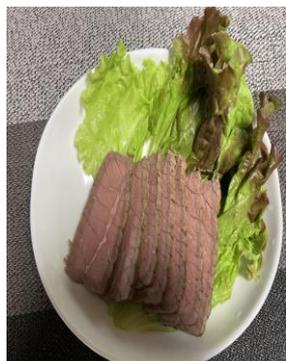
う蝕の初発に最も重要な因子となるミュータンス連鎖球菌(MS菌)は、乳歯が萌出を開始する時期から口腔内に定着し始め、その割合は乳臼歯の萌出時期である1歳半から3歳頃急激に増加します。また、子どもの口腔に定着する菌は、約70%のケースで母親の唾液中に存在する菌種と一致することがわかっています。ただし、母親の唾液中に一定量以上の菌数がないと子どもの口腔には定着しません。したがって、乳歯が萌出を開始する前に、母親の口腔環境を良好に保ち、唾液中のMS菌の数を減少させることが大切です。

一方、子どもの永久歯のう蝕を予防するためには、永久歯萌出前に乳歯のう蝕治療を完了し、唾液中のMS菌の数を減らすことが大切です。

引用文献:日本歯科医学会 子どもの食の問題に関するよくある質問と回答

## 炊飯器で作る ローストビーフ

今月の簡単  
もう1品



材料(2人分)

牛かたまり肉	500g
すりおろしにんにく	7g
濃口醤油	50ml
料理酒	40ml
みりん風調味料	40ml
中濃ソース	20ml
塩・こしょう	適宜

作り方

- 1) 肉の塊にニンニク・塩コショウをよくこすりつける。冷蔵庫で1時間なじませる。
- 2) 1)の肉を常温に30分置いておく
- 3) 熱したフライパンに2)の肉の周りに焼き色が付く程度に焼く(中まで加熱しない)。
- 4) 湯煎用ポリ袋の中に醤油・酒・みりん・中濃ソースを入れておく。
- 5) 4)のポリ袋に3)の焼いた肉を入れ空気をよく抜いて口を縛る。
- 6) 炊飯器で保温を選択して90度の湯を入れて40分保温。
- 7) 出来上がったら40分常温におく。
- 8) 肉を取り出して、薄く切り分けて盛りつけます。
- 9) お好みでたれをかけて下さい。