

## 発行にあたって

「食育」の重要性が問われて久しい昨今ですが、長崎県歯科医師会ではこれまで、「噛むことができる＝健全な口腔機能の維持」をコンセプトに、「8020運動（80歳まで20本の歯の維持）」を提唱し、健全な口腔機能の維持のためには歯科疾患予防が基本であることを広く皆様に浸透させるために、関連機関・団体と連携して総合的な歯科保健活性化活動を展開してきました。

特に平成17年からは事業の一環として「噛むことつまり噛みごたえのある食生活」の重要性を説くために、長崎県の代表的な県産品のひとつである長崎かまぼこの持つ特有の「噛みごたえ」に着目し、学術的データの解析をおこなうとともに、その結果を健康指標として示し、「8020かまぼこ」の認定、およびその消費推進を図ってまいりました。

今回は、この活動をさらに推し進めて、皆様の日々の食生活の中で具体的に実践していただくために、長崎県産のすばらしい食材を活用した「噛みごたえのある料理」を開発・推進することとなりました。

開発にあたっては長崎県および（社）長崎県栄養士会の全面的なご協力を得、ことに栄養士会の先生方には様々な制約の中で、私どもの主旨を見事に具現化していただき、いずれの料理も「しっかり噛んで美味しく食べる料理」の数々で、特に小さなお子様の発育にとっては大変有用な作品が揃いました。

つきましては、皆様方の食生活の一助となればと考え、小冊子にまとめましてここに紹介いたします。

長崎県産品のすばらしさとともに、「噛むことつまり噛みごたえのある食生活」の大切さを再確認していただければ幸いです。

最後になりましたが、料理を制作していただいた先生方に心から御礼申し上げます。

平成20年1月

（社）長崎県歯科医師会

歯なまる県産品推進事業

長崎県産品で作る

「歯っぴい Come 噛むクッキング」

発行 平成20年1月

企画制作発行／社団法人 長崎県歯科医師会

長崎県

料理制作監修／社団法人 長崎県栄養士会

歯なまる県産品レシピ開発事業委員会

堂下真弓 有川美香 石丸由理子 小川彰子  
中島ふさ 松本妙子 丸山美代子 吉田共栄