

シンポジウム 3

食育を科学する

食べ方を科学する

向井 美恵 (昭和大学歯学部口腔衛生学教室)

I. はじめに

人は食物を「口」から摂り込む。そこで、食べる器官である口の働きとそれに伴う味わいや寛ぎなど食物が口に取り込まれてからのみ込まれるまでの食べ方を知識と体験を通して育むことが必要となる。食物と食べ方の両方の知識と体験があって初めて、食が健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことができる。

平成17年7月に食育基本法が施行され、18年3月に「食育推進基本計画」が内閣府から提示された。内容の多くは、栄養、安全性、地産地消、食物の生産に関する「食物」に関わる食育について推進計画が記載されている。食育にはこのような食物に関連する食育に加えて、味わい方、咀嚼、食習慣などの「食べ方」に関連する食育がある。このような「食べ方」の食育については食育基本法に具体的な記述は少ないが、「食育」の重要性と多様性を鑑みて、食べ方に関わる食育の積極的な推進運動が必要で、その内容

について考えてみたい。

栄養バランスを考えた旬の素材をどのように口に取り込み味わい豊かに食べるか、心の和む美味しい食べ方、飲み方などに関する「食べ方」については、食育の大きな柱として明確に位置付けられよう。

II. 食べ方は育児環境と関連しながら発達する

「食べ方」の基礎は、乳児期から幼児期にかけての離乳の時期に発達する。口での食べ方は、食物の嚥下の仕方、口での取り込み方、つぶし方、噛み方の順に発達する。また、口の中の形も乳汁摂取に適当である口の形から固形食物を食べるのに適当な形へと成長変化が見られ、もっとも大きな変化は乳歯が生えることである。

このような食べ方の機能が発達途上の時期に育児側に求められることは、与える食物の調理形態や食具を機能程度に合わせるとともに発達を促すための工夫であろう。子どもは、与えられる食物の硬さ、大きさ、粘性などを感じてそれに応じて食べ方をかえる学習経験をつみながら広範な食べる機能を獲得していく。

食べる口の機能が獲得されると、食べ方の次の発達段階は、介助されることなく自立して手づかみや食具を使って食べるための発達がなされる。食育からみると、

○手でつかむことによって、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる。

○目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・

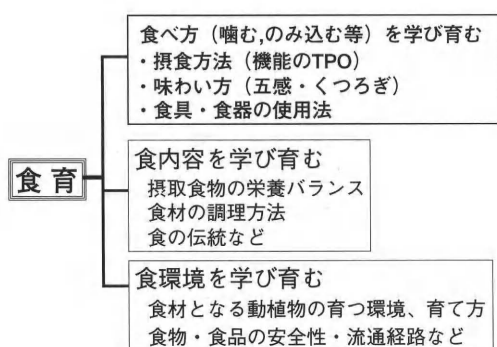


図1

食べ方の育児支援



図2 食べ方に影響する要因

形などを確かめ口での処理を準備する。

○口に運ぶ動きは、指しゃぶりやおもちゃ噛みなどによる口と手を協調させてきた経験が生かされる。

食べ方の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協調ができていくことによって、次の発達過程である食器・食具が上手に使えるようになっていく。

この時期でもう一つ大切なことは、「自分でやりたい（食べたい）」という欲求が出てくることにある。「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも、「手づかみ食べ」を基にして食器・食具を使った食べ方の発達を育むことが重要である。乳幼児期に個々の子どもは、このような食べ方を日々の体験学習を通して学び生涯使用する食べる機能を獲得する。

食べる機能の基本は離乳期に発達するが、食べ方の中心を担う歯が乳歯から永久歯に交換する学童期は、口の成長変化に食べ方を合わせる工夫を再度必要とする時期である。食環境としては、給食の調理だけでなく食具・食材の工夫が求められる。

噛み方、飲み方、味わい方などの「食べ方」の機能発達期に歯・口の健康の維持を踏まえつつ、美味しく安全に食べるための食育が必要となる。

乳幼児期から学齢期まで食べる機能を中心にした食べ方の発達には、食に関わる環境に大きく影響を受けながら発達がなされる。

Ⅲ. 「食べ方」による諸機能への拡がり

食べる機能の営まれる中心的な場である口腔領域は、呼吸や構音の場でもあり、また表情表出の場でもある。多様な食べ方、機能を十分に使った食べ方をすることによって唾液の分泌を始めとした生理的な機能への影響と拡がり期待できる。

さらに、五感を使った食べ方によって食物のもつ本来の味覚を味わうことができるような味覚が育つ。また、味わう食べ方によってストレ

学齢期の食育

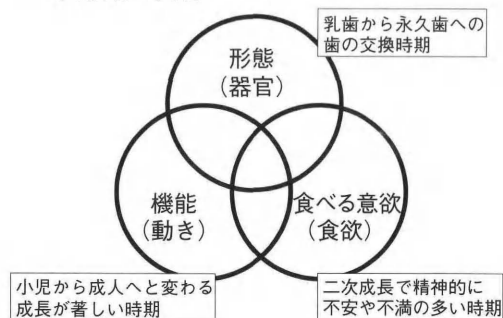


図3 学齢期の食育

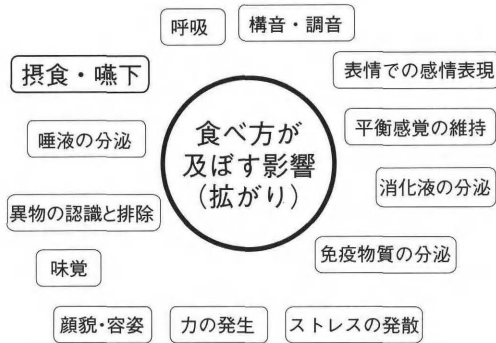


図4 食べ方の拡がり

スの発散などの心理的な面への拡がりも期待できる。他にも図4に示した諸機能の拡がりを十分に育むことができる。

食べ方を通した食育の中でも、しっかり噛んで食べる食育の展開は、以下のような点から肥満予防の効果が期待できる。

- 早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止する。
- よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制する。

る。

- よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になり、消費カロリーも増加する。
- ゆっくり味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られる。

肥満や生活習慣病に「早食い」、「丸のみ」などの食べ方が大きく関与しており、小児期からの健康づくりに「食べ方」を含めた健康な食習慣づくりの推進と生涯の基礎となる保健指導や保健教育を介した「食べ方」の食育の推進が大切であろう。

IV. ま と め

食べ方を通した食育によって、1) 食べる意欲による生きる意欲の追求、2) 食べ方の機能発達に伴う ADL 状況の向上、3) 言語の明瞭化とコミュニケーションの発達、4) 健康の維持および社会性への展開、が期待できる。

生涯を通じて一人ひとりが豊かで健全な食生活を実践して、心豊かで健康な生活を送ることができるように、小児期にその基礎となる「食べ方」を主とした食育が望まれる。