

第57回日本小児保健学会 市民公開講座

これからの食育～子ども達の夢のために～

おいしく安全に味わって食べる食育
—嚙ミング30 (カミングサンマル) 運動の展開—

向井美恵 (昭和大学歯学部口腔衛生学)

I. はじめに

食育は、家庭、学校、職場、地域などさまざまな領域において、すべての人が自ら取り組む広がりを持つ国民運動である。食育のなかでも、食物の噛み方や味わい方などの“食べ方”についての食習慣は子どもの時から育まれていく。

食べ方は、乳幼児期、学齢期に歯・口の成長とともに発達する。この時期は、食べる器官である歯・口の健康づくりをもとにした、「のみ方、噛み方、味わい方」などの「食べ方」の発達に対して、食育の視点から授乳・離乳期から継続して子どもを支援していくことが望まれる。

II. おいしく食べる、五感で食べる

味わいとしておいしさを感じるためには、五感を意識した食べ方をすることが重要である。五感とは、ご存知のように視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚のことである。食事をする際には、まず見て楽しみ、香りを味わいながら口の中に摂り込み、それから噛んで食材本来の味を味わい、同時に噛みごたえのある食物は咀嚼する音を楽しむ。特に脳にとっておいしさの重要な情報は、風味と食感によってもたらされる。風味とは、味覚と舌根部や咽頭にある噛み潰された食物から出る香りが呼気とともに咽頭から鼻に抜ける香り(戻り香)との複合感覚をいう。味覚を脳に伝えるのは、舌やのどの粘膜に広く分布する味蕾(みらい)であり、舌背には特に多く分布している。片側の奥歯で噛み潰して唾液と混ぜた食物を反対側の奥歯に移動すると舌背

五感で味わえる食べ方を育む

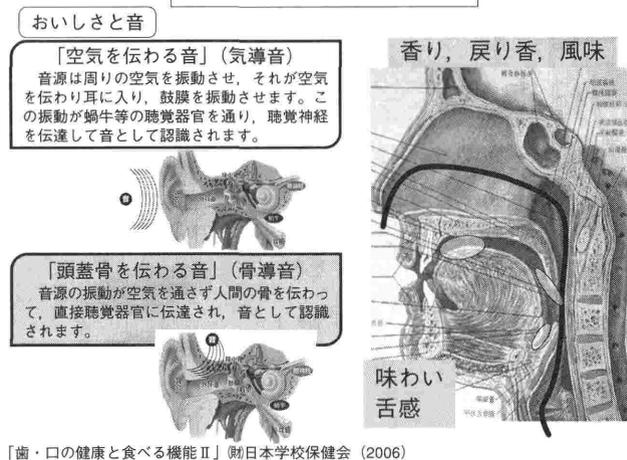


図1

を通るので味蕾によってさまざまな味をしっかりと感じることができる。左右の奥歯で食物をしっかりと噛むことの意味は味わいの面からもとても大切となる。したがって「味わい」のメカニズムを有効に働かせるためには、しっかりと噛んで、味覚と嗅覚を十分に働かせる必要がある。そのすべての情報が脳に送られ、食べ物のおいしさが総合的に判断される。

これからの食育においては、小児期全般を通して図2に示したようなしっかりと噛んで食べる「食べ方」によって得られる多面的な広がりを知識として持ち、意識して食べる食育の展開が望まれる。

このような食育を推進していくためには、五感を通して感じる味わいなどを実感する体験や、歯・口の機能の発達状況に応じた食物や水分の摂取に関する知識の普及なども大切である。子どもと保護者を対象にした五感を育てるためのよく噛んで食べる咀嚼習慣の育

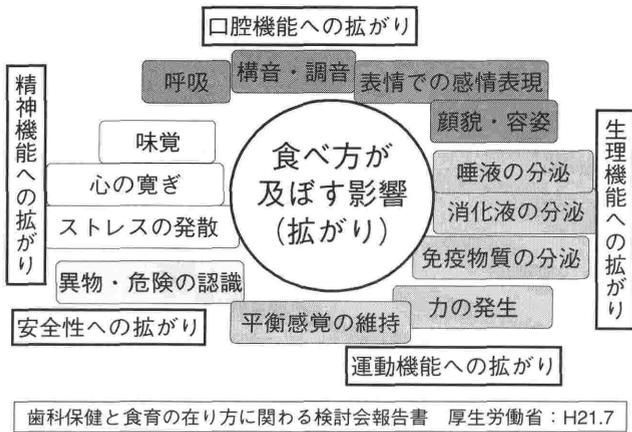


図2 「食べ方」を中心にした食育の推進

成は、母子保健、学校保健などを活動の場にして、歯・口の健康の保持の土台の上に食育活動を展開していくことが望まれる。

Ⅲ. 歯科保健と食育

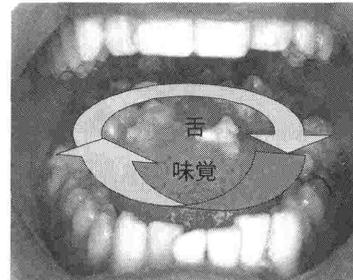
平成21年7月、しっかり噛んで食べることの重要性を周知するために、一口30回の咀嚼を目指そうとする「噛ミング30 (カミングサンマル)」運動が厚生労働省「歯科保健と食育の在り方に関わる検討会」から提唱され、食育の場で運動が推進されている。

生涯を通じて食が健全な心身の糧となり、心の和むおいしさを味わうためには、健康な口腔で噛み方、味わい方を中心にした「食べ方」を小児の時代に育むことが望まれる。このような食べ方の基本を身につけることによって成人期の肥満予防や高齢期の誤嚥・窒息などの事故を予防する安全性を担保できる可能性が増す。生涯にわたってそれぞれのライフステージ毎に食

表1 幼児期前半 (乳歯萌出期) の食育支援

1) 歯の萌出に応じた咀嚼機能獲得のための支援
・上下の前歯が生えたら前歯を使って噛み取らす食べ方、食べさせ方
・上下の奥歯が生えたら硬い・繊維質の食物の食べ方、食べさせ方
・早食い・過食にならないよう噛んで食べる調理の仕方
・ゆっくり噛ませて薄味でも満足感が得られる食べ方、食べさせ方
2) 咀嚼機能が上手に営めるための食具を使った食べ方の支援
・口の動きに手指の動きを合わせた手づかみ食べる仕方
・口の動きに合わせた食具の使い方
3) 口腔機能 (咀嚼・構音・表情表出) の発達を促す食べ方の支援
・硬さや大きさの異なる種々の食品をゆっくり食べさせる指導
・唇を閉じたままの咀嚼を促す指導

噛ミング30 (カミングサンマル)



- ①右の奥歯で10回噛んで味わって
- ②左に移して3回噛んで味わって
- ①右に戻して5回噛んで味わって
- ②左に移して3回噛んで味わって
- ①右に戻して5回噛んで味わって
- ③舌を広げて3回押しつけ味わう・味わう・味わう

はーい!ゴックン

図3 噛んで舌の上を通れば美味しい指導例

物とその食べ方の知識と体験を通した食育を推進するのがこれからの食育の課題である。

Ⅳ. 小児期の食育支援

1. 幼児期前半 (乳歯萌出期) の食育支援

離乳が完了して幼児食の時期になると、歯を使った咀嚼が可能になるため、食べられる食品の幅が広がるとともに、好き嫌いも出てくる。

1~2歳代の小児は、一度口に入れた食べ物をすぐ口から出したり、少し噛んだだけで口から出してしまうような食行動がみられやすい。保護者や育児担当者は、食材の味や調理の味つけが嫌いと思いがちだが、この時期にはまず食形態 (調理形態) が子どもの奥歯の噛み合わせの状態に合っているかをみる必要がある。1歳半頃に生える奥歯 (第一乳臼歯) は、まだ噛む面が小さく、押し潰せてもすり潰しは十分にはできないため、繊維の強い食べ物などは食べにくい。口の中に入れてもうまく処理できないから出してしまう、という場合も少なくない。味の好き嫌いの前に、子どもの口の発育程度に合った食形態かどうかのチェックが必要となる。硬さ、大きさ、粘調性などの食材を体験しながら、食べられる食品の幅を広げていくこの時期には、調理形態を歯の生え方や口の機能に合わせることや、薄味で素材のもつ本来の味を学習させていくことが大切な食育である。

また、食事や睡眠を中心に1日の生活リズムが形成される時期なので、規律性のある食生活を確立していくことで食欲を高め、いろいろな新しい食材を受け入れやすくする配慮も必要である。

2. 幼児期後半（乳歯列完成期）の食育支援

3歳過ぎると乳歯も生え揃い奥歯を使った咀嚼にも慣れてくる。乳歯の最後に生える第二乳臼歯は、嚙む面が大きくてすり潰しも用意に可能な歯のため咀嚼能力が急激に高まる。家族と一緒に食物を一緒に食べることで食べる意欲も育つ。大人とほぼ同様な食物にチャレンジして食体験を増やしていくことが、食べる機能の発達のうえでも、味覚の発達のうえでも大切である。楽しい雰囲気の中の食事のなかで、最初は受け入れにくかった繊維の強い生野菜や噛み潰すとおいしさを味わえる食材を味わえるようになる。

不規則な生活リズムや運動不足などで食欲がないと、食事より間食や飲料が中心の食生活になりがちとなる。また、市販の加工食品の味つけも甘味、塩味、うま味で構成されていることが多く、酸味や苦味の体験不足となって野菜などの幅広い味の受入れが悪くなりやすい。よく噛む習慣をつけて食物の素材の味が味わえる食育が望まれる。

この時期は、味覚の発達とともに味による好き嫌いも出てくるが、家族との楽しい食事や会話のなかで、少しずつ乗り越えることを覚えていく。味のレパートリーを広げるためにも、親子で「おいしさ」を共感していくことが大切となる。

V. 歯科領域からの食育の目標値

歯科領域からの食育推進の目標については、日本歯科医師会が9項目の現状値と目標値を平成20年6月に提示した。平成20年の現状値をみると、よく噛んで食べることが健康に良いことや肥満の防止になることなどは知識では多くが知っている。しかし、それを実践している者は2割程度と少ない。平成22年度で5年間の食育推進基本計画は終了するため、目標値の達成は困難と推察される。平成23年から始まる新たな5年間

表2 幼児期後半（乳歯列完成期）の食育支援

1) 食材に応じた噛み方、食べ方の支援
・生え揃った乳歯を使いしっかり咀嚼する食べ方
・食物の硬軟、大小、粘度などに応じた食べ方
2) 自立しておいしく食べる食べ方の支援
・五感が満たされる食べ方
・食事時の右手、左手の役割を理解し、口の動きとの協調した食べ方
・食具としての箸の使用を学ぶ食べ方
3) しっかり噛んで肥満の解消・予防のための食べ方の支援
・よく噛んで少量でも十分な満足感が得られる食べ方
・早食い、丸のみ、食べ過ぎを防ぐよく噛む食べ方

表3 食育の推進の目標に関する事項

1) 食べ方（噛み方、味わい方等）に関心のある国民の割合	80% (67.1%)
2) よく噛んで食べることが健康に良いことを知っている国民の割合	100% (96.9%)
3) よく噛んで食べることが肥満の防止になることを知っている国民の割合	90% (83.4%)
4) 噛みごたえのある食材を意識して食材に取り入れる国民の割合	60% (49.5%)
5) 五感（視覚、触覚、味覚など）で味わう食べ方を知っている国民の割合	60% (59.1%)
6) よく噛むこと（一口30回程度）を実践している国民の割合	40% (20.5%)
7) 老人が餅などを詰まらせて窒息する危険を知っている国民の割合	100% (97.3%)
8) 歯科関係者が食育推進に関与していることを知っている国民の割合	70%
9) 8020運動を知っている国民の割合	80%
※（ ）内の数値は平成20年3月15日～16日に池袋サンシャインシティ文化会館で開催された「健やか生活習慣フェスタ」の参加者対象に行ったアンケートから算出したベースライン値	

の食育推進基本計画の早い時期に、目標値の達成が望まれるところである。

VI. おわりに

保育の場や家庭、地域において、よく噛んでおいしく食べる「食べ方」からの食育を推進するための普及啓発活動の一助として「噛ミング30」が生まれた。多くの人になじみやすいキャッチフレーズを作成することでより効果的な活動が期待される。健康で心豊かな生活を目指す観点から、軟らかくなりがちな食材を少し硬くして、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」を小児保健分野から発信し続ける必要がある。このことが食育の基本方針に掲げられている「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」実現のための一助として期待されている。

また、歯・口の健康は、歯科領域からの食育の展開における基礎となることは言うまでもない。健康な歯・口を使って十分に機能を営む食育の推進が望まれる。

文 献

- 1) 内閣府. 平成21年版食育白書.
- 2) 内閣府. 平成22年版食育白書.
- 3) 厚生労働省. 歯科保健と食育に関わる検討会報告書, 2001.
- 4) 食育推進ガイドブック作成委員会. 歯科からアプローチする食育支援ガイドブック, 医歯薬出版, 2009.
- 5) 日本学校保健会. 歯・口の健康と食べる機能Ⅱ, 日本学校保健会, 2006.