

## MSY1-1

## 五感磨きのすゝめ ～咀嚼と味覚を促す食育実践教育～

渡邊 賢礼

新潟大学大学院医歯学総合研究科 摂食嚥下リハビリテーション学分野

## 【はじめに】

幼児期の咀嚼機能は経験や体験により得られる発達の機能であるため早期から咀嚼習慣へアプローチすることは有用である。咀嚼の重要性は単にその運動にとどまらない。咀嚼時の味覚・嗅覚刺激により分泌される唾液は多くの機能を持ち味物質が唾液に溶けることで得られる味覚刺激の促進なども咀嚼がもたらす効果のひとつといえ、咀嚼が十分に機能することで食品の色合いや形状、音という点においてもそのバリエーションが増し、視覚や聴覚を含む多くの感覚を駆使し食べることを楽しむという期待が増す。つまり咀嚼によってもたらされる五感の活用は記憶・学習と共に報酬系にも作用するため楽しさ・おいしさを融合した経験は咀嚼習慣を身につけやすく生涯を通して楽しく安全な食習慣獲得の一助となり得る。そこで我々は「美味しく、楽しく食べる幼児の育成」という観点から5歳児を対象に食育実践を行ってきたのでその一部を紹介する。

## &lt;グミを用いての体験学習&gt;

2か所の保育園にて計44名の園児および保護者を対象にアンケートを実施、実践教育として保育園にて座学やグミを用いての体験学習などを行った。体験学習では香料の異なる3種類のグミを使用し「そのまま食べる」「視覚遮断下で食べる」、「視覚・嗅覚遮断下で食べる」の3条件を、10回咀嚼および30回咀嚼後にグミの味を当てる「食べ物当てクイズ」を行った。条件別に見ると遮断部位を増やすと的中率は有意に減少していた。同一条件内での咀嚼回数の違いによる的中率は咀嚼回数の多い方が的中率が高くなる傾向にあった。

## &lt;野菜を用いての体験学習&gt;

2か所の保育園にて計28名の園児および保護者を対象に実施した。1cm角の野菜10種類にてグミでの実践教育と同様の手法にて食べ物当てクイズを行った。更に継続介入の要望があった1園においては月1回の継続教育を行った。初回の食べ物当てクイズから1年後に、この2園の同一園児に対し同様の食べ物当てクイズを行ったところ、継続介入群では的中率が有意に上昇していた。

## 【まとめ】

五感の潜在的能力は訓練や経験により強化できるため幼児期においては特に楽しみながら体験学習を繰り返していくことが食行動・意識変容には重要であると思われる。五感を用いた食べ方や咀嚼による効果を実感できた時、正しい食行動が備わりライフステージを通じた食の選択力や安全性を担保した食べ方の実践が可能となるであろう。