

「生き甲斐は、五感で入力されたおいしさから始まる」

－甲府発味覚（五感）教育のすすめ－

東京医科歯科大学臨床教授（小児歯科学）

元日本歯科医師会食育推進に関する打合会座長

甲府市歯科医師会会長

武井啓一

<略歴>

1977 年 東京医科歯科大学歯学部卒業

1977 年 東京医科歯科大学歯学部小児歯科学教室臨床研修医

1983 年 東京医科歯科大学大学院修了（博士号取得：予防歯科学）

1983 年 武井歯科医院開業

1998 年 昭和大学歯学部兼任講師（口腔衛生学）

2004 年 日本小児歯科学会関東地方会幹事

2006 年 日本歯科医師会食育推進に関する打合会座長

2006 年 日本歯科医師会地域保健委員会副委員長（食育・小児保健担当）

2011 年 日本小児歯科学会関東地方会山梨支部長

2013 年 甲府市歯科医師会会長

2015 年 東京医科歯科大学歯学部臨床教授（小児歯科学）

<学会活動>

日本小児歯科学会、日本口腔衛生学会、日本笑い学会

現代は、戦後の飢餓（栄養失調）の時代から飽食の時代とされています。国民のライフスタイルや価値観が多様化し、食生活やこれらを取り巻く社会環境も大きく変わってきています。わが国では、食育に関して、今までは栄養中心の「食のしつけ」からのアプローチが大半でした。今後はそれに加え、「食の味わい」とか「食の楽しみ」からのアプローチ（味覚（五感）教育）が必要であると考えています。

生活習慣病を防ぐために平成20年から40歳～74歳の成人を対象に特定健康診査、特定保健指導が始まりました。肥満が大きなリスクファクターとな

る生活習慣病は、一人ひとりが、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。しかしながら、長年の間に定着した食習慣を改善することは至難の業であり、実際、厚労省が設定した2017年度までの目標値（特定健診の実施率70%、特定保健指導の実施率45%）に対して、2013年では、特定健診の実施率47.6%、特定保健指導の実施率は17.7%にすぎず、行動変容の難しさを物語っています。

成人の食行動は子どもの頃からの食体験に起因しています。したがって本当に生活習慣病を予防したいのなら、子どもの頃から好ましい食習慣を身につけさせなければなりません。

子どもは成長とともに様々なおいしさを覚えていきますが、生得的においしい味（油脂、砂糖、塩味、うま味）もあります。大人になると苦味や酸味や辛味のあるものまで食べるようになりますが、子どもを放っておくと「好きなものだけ食べる」という食習慣が形成され、高カロリー、高脂肪、砂糖過多、高塩分のいわゆるジャンクフードでしかおいしさを感じない子どもになってしまいます。そして子ども時代にこうした食習慣を身につけてしまった人は、大人になっても同じ食習慣を続けていきます。

食事を味わって楽しく食べる子どもに育てるためには、小さい頃からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験をさせることが重要です。そして、おいしさを脳に効率的にインプットするためには、おいしく食べる「食べ方」、すなわち五感（視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚）を意識した「食べ方」を教えることが重要です。食事をする際には、まず見て楽しみ、香りを味わい、陶器や漆器などを唇に触れ、それからしっかり噛んで風味を味わい、噛みごたえのある物性の食べ物の歯ざわりや舌触りを楽しみ、同時に咀嚼する音を楽しむことです。そうすれば、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ようになります。

今こそ、歯科関係者から発信する「しっかり噛んで、おいしく味わって、楽しく食べる食べ方」（表1）を教える味覚（五感）教育が必要ではないでしょうか。

今回の講演では、甲府市歯科医師会が、平成22年より多職種（歯科医師会・歯科衛生士会・栄養士会・調理師会・保健所・大学）の連携・協働のもと、5歳の幼児（保育園児）とその保護者を対象にして行ってきた味覚（五感）教育

の実践内容とその成果について紹介します。さらに昨年から甲府市行政も加わり、小学校児童（３年生）に対して行っている給食時間を利用した「五感を強化するための言語表現による味覚（五感）教育の取り組み」について紹介します。

表１ おいしく味わうことのできる食べ方

1) しっかり噛む	・ 風味を感じる食べ方 ・ 葉状乳頭を開く ・ 唾液の分泌を促す
2) 口を閉じて食べる	・ 風味を逃がさない ・ 音を立てて食べない ・ おしゃべりをしながら食べない
3) 水・飲み物で流し込まない	
4) 五感を意識して食べる	・ 言語化で強化する
5) 早食いしない	・ ゆっくり味わって食べる ・ 食事時間を十分とる ・ カミング３０を意識する
6) 片咀嚼しない	・ 味覚（狭義）を十分機能させる
7) 食前の舌掃除	
8) 口中調味（三角食べ）	・ 美味しさを作り出す

（参考）

・ 第２次食育推進基本計画の目標

よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加
(70.2%→80%以上)

・ 第３次食育推進基本計画の目標

ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす (49.2%→55%以上)

<主要著書>

「世界の歯科事情と安心ガイド」（共著：日本歯科医師会）一世出版, 2002.

「歯科関係者のための食育推進支援ガイド」（共著：日本歯科医師会）2007.

「楽しく食べて元気な子」（共著：母子保健推進会議）新生社, 2008.

「歯科からアプローチする食育支援ガイドブック」（共著：食育支援ガイドブッ

ク作成委員会) 医歯薬出版, 2009.

「口腔保健推進ハンドブック」(共著) 医歯薬出版, 2009.

「健康寿命の延伸をめざした口腔機能への気づきと支援」 医歯薬出版, 2014.