

母推さん紙上セミナー SEMINAR 8020の聖づくり

歯科発食育メッセージ

～口からおいしくものを食べると
ヒトに「生きる力」が生まれるのはなぜか～

口からものを食べることの意味

第81回アカデミー賞外国語映画賞を受賞した「おくりびと」を見た方も多いと思います。ひょんなことから納棺師になった男が、様々な死と向き合って成長していく姿をユーモラスにかつ情感豊かに描いた作品ですが、その中に印象的なシーンがありました。

納棺師業の社長の山崎努さんが、主人公の本木雅弘さんとフグの白子を焼いて食べるシーンです。その時の山崎さんは「生き物は生き物を食って生きていける。死ぬ気にならなきゃ食うしかない」と食に対して感謝の念を忘れてはならないと言ったあと、フグの白子を食べながら「うまいんだよな。困ったことに」と理性ではわかって、ヒトはおいしいものを食べると本能を刺激され、心の癒しや、安らぎなど生きる楽しみに通じていることを、至福感溢れる、恍惚の表情で表現していました。

口からものを食べることは、単にカロリーや栄養を摂取することだけではありません。高齢者になって脳血管障害等の後遺症で食べること、飲み込むことがうまくできなくなる場合があります。この場合

も、胃ろうや中心静脈栄養等の方法で生きるために必要な栄養を摂ることはできますが、これでは患者さんの生きる意欲が生まれてこないの

何とかなりませんか、と医療や介護関係の方からよく相談されます。

口からおいしくものを食べた時には、脳内に様々な脳内物質が放出され、その作用によって身体が生き生きとよみがえることが、最近の脳科学の進展により明らかになってきました。

おいしいものを食べたときに脳や身体に起こること

食物のおいしさは、口に入れて噛んだ時に生じる味、香り、食感(舌ざわり、歯ざわり、噛みごたえ)、温度などの複合された感覚が、大脳皮質前頭前野や扁桃体に送られて、過去の食体験の記憶とも照合され、総合的に判断して生まれます。

その情報が脳の視床下部に送られると、副交感神経の活動を引き起こすと同時に、オレキシンという脳内物質が分泌されて、摂食行動が促され、胃腸での消化活動が活発になります。また視床下部の弓状核に送られると、脳内麻薬として知られるβ-エンドルフィンという脳内物質が、脳内報酬系に送られるとドーパミンという脳内物質が放出されます。

このうち、おいしいという実感があつた時に放出されるβ-エンドルフィンには、強い鎮痛作用のほかに、至福感、そして依存性などの麻薬の作用を持っています。また、精神的な高揚や免疫力を強化したり、自己治療力を高める作用もあります。

ドーパミンは、おいしさそのものの認知というよりは、そのおいしいものをもっと食べたいという意欲に関係する物質で、前向きのやる気を引き起こす作用があります。オレキシンは摂食中枢に発現する摂食を促す物質で、胃腸での消化機能を活発にするほか、もやもやした頭をすっきりさせ覚醒状態にする働きがあるといわれています。

このようにおいしいものを食べた時には、脳内物質の作用で身体が生き生きとよみがえることがわかってきました(表1)。

おいしくものを食べる方法

ヒトにとって快感に通じるおいしいものとは、エネルギーのもととなる甘味(糖の味)であり、身体構成に必要なタンパク質のもとであるうま味(グルタミン酸の味)であり、身体の働きにとって必要なミネラル

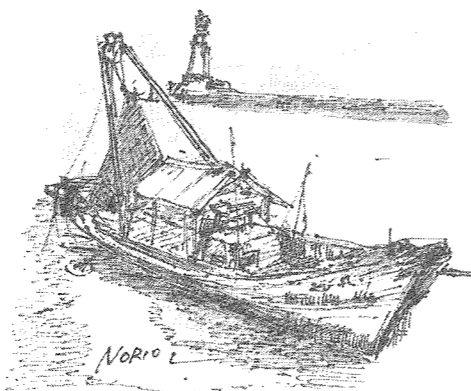


表1 おいしい食べ物、まずい食べ物を食べたときの生体反応の比較

	甘味・好ましい	苦味・まずい
摂食行動	活発	抑制
胃の活動性	促進	抑制
免疫能	向上	低下
ストレス状態	軽減	増強
精神活動	上昇(いきいき)	下降(いらいら)

山本隆、食と味覚、建帛社、91,2008

のもとである塩味(塩化ナトリウムの味)です。自然界では種々の物質を純粋な化学物質の単品としてではなく、混合物として摂取しています。

そしてそのおいしさを脳にインプットするためには、おいしく食べる、すなわち五感を意識した食べ方をすることが重要です。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、それから噛んで味わい、噛みごたえのある物性の食べ物を咀嚼する音を楽しんでみましょう。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ます。

特に脳にとっておいしさの重要な情報は、フレーバー(風味)と食感によってもたらされます。フレーバー(風味)とは、味覚と噛んだ時

に喉から鼻に抜けるにおい(戻り香【もどりが】)との複合感覚をいいます。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)です。特に両側の奥歯のすぐ横の葉状乳頭にある筋状の溝の奥にある味蕾は、奥歯で食べ物を噛むことで溝が開き、唾液と食べ物が混ざって、溝の奥までしみ込むことで味を感じるようになっています。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、しっかり噛んで、味覚と嗅覚を十分に働かせる必要があります。

本年度から厚生労働省では、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)」運動を提唱しています。

口の健康を保ち、しっかり噛んで、おいしいものをおいしく、自制心を持って賢く適量とることが、ヒトに「生きる力」を与え、健康寿命の延伸に役立つことでしょう。

社団法人 日本歯科医師会
地域保健委員会副委員長 武井啓一

8020ひとくちメモ 噛ミング30(カミングサンマル) —ライフステージ別食育推進—

厚生労働省の「歯科保健と食育のあり方に関する検討会」は、「噛むことを通じた食育を推進することが重要」との報告書をまとめ、ひと口30回噛むことを目標にした「噛ミング30」運動を提唱しました。

この報告書の中で、小児期は「咀

嚼習慣の育成期間」で、歯・口の機能の発達状況に応じた支援が、成人期は「食習慣や生活習慣が乱れやすい」ので、食べ方による生活習慣病対策が、高齢期は口腔機能の維持・向上や、誤嚥・窒息の予防等の安全性に配慮した「食べ方」の支援が必要としています。

楽しく食べて元気な子 ～歯科からの食育メッセージ～



250円(税別)授乳期から始まる食育、口腔の発達に合わせた食育等について専門歯科医が丁寧に説明
向井美恵
井上美津子
武井啓一・共著

第30回「全国歯科保健大会」のご案内

健口維新～長寿は歯と口の健康から～

日時 平成21年11月21日(土) 12:30～17:30
会場 高知県立県民文化ホール(高知市)
主催 厚生労働省・高知県(社)日本歯科医師会ほか
内容 特別講演「生きる力を育む～がはいばあちゃんからの教え～」
講師 島田洋七(パーソナリティー・タレント)
基調講演「健口文化の創造に向けて」安井利一 明海大学学長
かみかみ百歳体操/ディスカッションほか
お問い合わせ・お申し込み *参加は無料ですが申し込みが必要です
開催事務局:(社)高知県歯科医師会 TEL 088-824-3400