

母推さん紙上セミナー
SEMINAR
8020の里づくり

歯科発食育メッセージ (その2)

楽しく食卓を囲んで食事をする「食卓力」を見直そう

ご存知ですか？

「ニワトリ症候群」

我が家の食卓をもう一度振り返ってみましょう。現代っ子の食生活はニワトリ症候群というのだそうです。家族との食生活の中で、独りで食事をする「孤(こ)食」、朝食を抜く「欠(けっ)食」、特段の事情もなく家族が別々の料理を食べる「個(こ)食」、いつも好きなものばかり食べる「固(こ)食」、各々の頭の文字をつなげるとコケッココとなりニワトリになりました。

このような食生活は、好き嫌いがあって栄養の偏りを招くほか、楽しくコミュニケーションをとることができないことから、心と身体の健康にいい影響を及ぼさない食生活といえます。

表は、厚労省が調査した「家族そろって夕食をとる頻度」の結果です。年々その割合が低くなり、独りで食事をする孤食の割合が多くなっているのがわかります。未曾有の経済危機や独居高齢者の増加等、様々な理由でなかなか家族と一緒に食卓を囲むことができない現状ではありますが、食事の基本は、美味しく、そして楽しく一緒に食べること(共食)です。もう一度、家庭における「食卓」の意義を見直してみましょう。

未曾有の経済危機や独居高齢者の増加等、様々な理由でなかなか家族と一緒に食卓を囲むことができない現状ではありますが、食事の基本は、美味しく、そして楽しく一緒に食べること(共食)です。もう一度、家庭における「食卓」の意義を見直してみましょう。

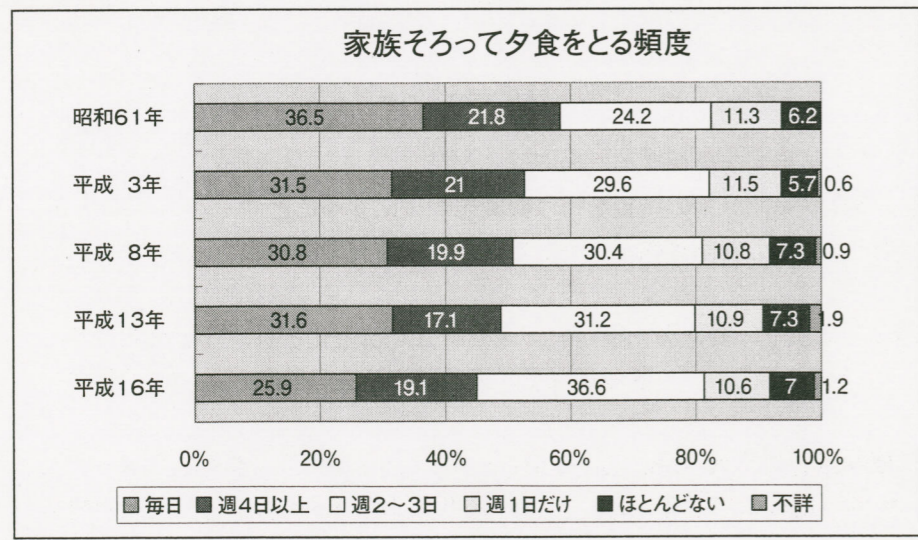
健康づくり(ヘルスプロモーション)の観点からの
コミュニケーションの重要性

WHO(世界保健機関)憲章では、健康を「身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態にあることであり、単に病気や虚弱でないことにとどまるものではない。」と定義しています。

ここで身体的、精神的健康と同時に社会的健康という言葉がでてきます。人は独りでは生きていけない、ヒトとヒトの間の存在(社会的存在)です。そして共生するためには、お互いにコミュニケーションをとる必要があります。

コミュニケーションとは、感情、意思、情報などを、受け取りあうこと、あるいは伝えあうことですが、たんに情報の伝達にとどまらず、情動的な共感、さらには相手に対して自分の心の状態を伝えることで相手の行動の制御することなどをも幅広く含んでいます。

アメリカの大都市で雑踏を見ながら一人ベンチに座っていた老人の独白です。「これだけ多数の人が街を歩き交っているが私はもう何日も人と話したことがない。何が辛く悲しいか、それは言葉を交わす人が独りもないことだ」社会的孤立感や疎外感を感じているこの老人は、単に情報の伝達を求めているのではなく、



資料：厚生労働省 児童環境調査(～平成13年)。全国家庭児童調査(平成16年)より作成



昭和9年当時の、ある家族の食事風景。ちゃぶ台の中央にごはんのおひつが鎮座し、一汁一菜の献立が並ぶ。

情動的な共感を求めているに違いありません。この老人は、現在の状況では、健康で生き甲斐をもって充実した日々を送ることはできません。

最近、自分がある行動をしている時に活性化される神経細胞でありながら、その行動を他者がしているのを見ている時にも同じように活性化される神経細胞が発見されました。他の個体の行動に対して、まるで自身が同じ行動をしているかのように“鏡”のような活動をするこの神経細胞はミラーニューロンと呼ばれ、今まで心理学で言われていた「共感」の仕組みもこのミラーニューロンの存在にあってと考えられるようになりました。ミラーニューロンが他人への共感を呼び起こし、人と人とのコミュニケーションを促す役割を果たしているとすれば、他人の身振りや



現在の、ある家族の食事風景。食の多様化がすすみ、洋食風の食べ物が食卓を彩る。(左写真とも農林水産省ホームページより)

表情を観察することが重要となります。メールでの会話では、それができません。人と人とのコミュニケーションには、実際に相手の身振りや表情を観察しなければならない非言語的コミュニケーションの重要性も理解する必要があります。

楽しく食卓を囲んで食事をする
「食卓力」を見直そう

家庭において、家族が顔を会わせてコミュニケーションをとる場はどこにあるでしょうか。子どもの勉強部屋ですか？それとも居間？

家庭における食卓は、家族が顔を会わせて、実際に相手の身振りや表情を観察する非言語的コミュニケーションをとるのに、最も適当な場と環境を提供しています。

食事をして口からおいしくものを食べると、脳の中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わかってきました。また笑いと笑顔をつくる口の機能を使っても、口からおいしくものを食べた時と同じように脳の中に様々な脳内物質が放出され、身体を生き生きとさせる医学的効用のあることがわかってきました。おいしくものを食べ、笑顔をつくって笑いながら食事をする、身体を生き生きとよみがえらせる相乗効果が期待できるので、家族が顔を会わせてコミュニケーションをとるのに、楽しく会話がはずむ最適な環境をつくることができます。

食卓において、おいしく食べる、笑顔をつくる、会話をするという口の機能を最大限に活用してみよう。食卓には、家族が顔を会わせて、言語的及び非言語的コミュニケーションをとるのに、最も適当な場と環境を提供する「食卓力」があるに違いありません。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

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

8020ひとくちメモ 「味わいながら食事を規則正しく摂ることが健康に良い」理由

脳の中の視床下部というところに『摂食中枢』という食欲をコントロールするところがあります。オレキシンはここで産生される食欲や睡眠、体内リズムなどに関わるホルモンです。

自然科学研究機構・生理学研究

所の箕越靖彦教授の研究グループらは、「味わいながら食事をする」ことで、視床下部内へのオレキシン・ホルモンの放出が促進され、その働きで筋肉での糖の利用が活発になり、血糖の上昇を抑えることを明らかにしました。