

* 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3) —フランスの味覚教育から学ぶこと—

えられないこのような感情を持ったのでしょうか。実はフランスでは、小学校(8歳から10歳を対象)で



図1 目隠しをすることで、視覚からの先入観をなくす(「フランスの小学校教育における食育」戸川律子より)

はじめに

先般、フランスの芸術文化勲章の最高章「コマンドール章」を受章した北野武(ビートたけし)監督があるTV番組で、「フランスの関係者とレストランで食事をするようになって、『何を食いたい』と聞かれたのだけれども、メニューの文字も読めないし、言葉もわからないので『君が注文したものと同じ』と言ったところ、『これは私が注文したもの。君は違うものを注文すべきだ』と叱られてしまった。日本ではこんなことで怒られないのに、えらい目があった。」と、その不可解さを話していました。

なぜフランス人は、日本人では考

味覚の目覚め 10回コース

(各1時間30分)

- (1) 五感について
- (2) 味覚と4つの基本味
- (3) 一食のメニューを構築する
- (4) 嗅覚
- (5) 視覚
- (6) 触覚
- (7) 味覚を妨害するもの
- (8) 私たちの地方
- (9) まとめ
- (10) 息抜き

表1 味覚の授業内容
(10回目は実際にレストランでフランス料理を味わう)

「栄養教育」と「味覚教育」が授業としてとりあげられており、「味覚教育」では、味覚は多数の感覚(五感)が混じりあったもので、食べる時には感覚を総動員する必要があることや、誰もが同じ味覚を持っているわけではないことを知り、それを理解し合うことなどを大切な柱として教育している背景があるのです。(フランスでは、日本の「食育基本法」に先立ち、すでに2001年に、食育対策として「国民栄養健康プログラム」を打ち出しています。そして、その政策の基軸の一つが小学校での「味覚教育」と「栄養教育」なのです。) 味覚にも個性があり、人によって味覚は異なるものだということを徹底的に教え込まれているフランス人には、北野武監督が、自分の味覚に合った料理を注文しないのは、レストランに招待されたことを感謝して、真剣に自分の好きな料理を選んでいる態度と受け止められたに違いありません。それではフランスの味覚教育は一体どのように行われているのでしょうか。

フランスの味覚教育

フランス味覚研究所の創設者であり、現所長であるジャック・ピュイゼ氏は、子ども達を取り巻く食生活

の乱れに危機感を抱き、1974年「味覚を目覚めさせる授業」を考案しました。現在フランス全土の小学校で、この1時間半の授業10回からなるピュイゼ・メソッドに基づく、「味覚の授業」が行われています(表1)。そして、この「味覚の授業」は、現在、次のような目的を持って行われています(表1)。

- 1) 子どもたちの感覚(味覚)を言語表現によって引き出すことにより、味覚が鋭敏になり、その鋭敏になった味覚が言語表現をより豊かにするという、感覚と言語の相乗効果を目指すこと
- 2) 視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚の五感についての説明を行い、味覚は多数の感覚(五感)が混じりあったものであり、食べる時には、よく噛んで感覚を総動員することが重要で、単に狭義の味覚ではないことを学ばせること(図1)
- 3) 味覚の閾値(いきち・味のわかる最小の量)や好みには個人差があり、味覚教育は、自分が他人と比べてどの程度の位置にいるのかを確認させ、よく味わうことを学ばせることで味覚を鋭敏にさせること。また自分の味覚の閾値や好

べるためには、「なにを」「どれだけ」食べるかという栄養の課題とともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかという視点が重要になります。

歯科的視点からは、味覚教育の中で、しっかり噛む「食べ方」の重要性を教える必要があります。フランス味覚研究所長のジャック・ピュイゼ氏も、「料理の深い味わいまで堪能するには、やはりきちんと噛まなければなりません。最小限の努力せずして、料理を味わうことは出来ないのです。子どもたちはあごを使うのが面倒になってきています。それを広告業界はよく知っていて、軟らかいもの、すべすべしたものを強調します。」と指摘しています。

また、軟食化に対しても「最近の子どもたちはますますかたい食べ物を好まなくなっています。それに対しては、何人かの医者も問題にしています。このまま柔らかい物だけを与え過ぎていたら、いずれあごが衰えてしまう・・・というのですね。市場がまた輪をかけて、若者たちに



あごを使う努力をさせていません。どこを見ても、やわらかいものばかりです。歯でカリカリ噛んでこそわかる味を奪うことになっていきます。」と警告を発しています。

フランスでは、「口の健康を保ち、しっかり噛んで、五感を使っておいしさを味わい、共に食卓を囲みながら、楽しく食事をしてコミュニケーションをとる」ことが、味覚教育の中の大きな柱となっています。

早く日本でも、フランスのような味覚教育が実践されることを願っています。

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

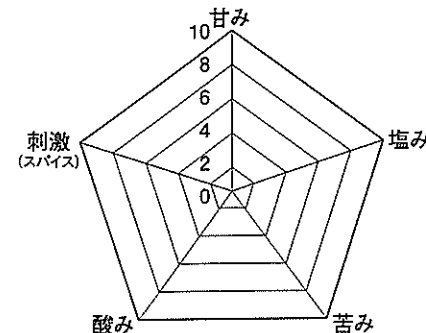


図2 判定表

- みを知ることで、自分で料理の味付けや食事の組み合わせをコントロールできるようにすること(図2)
- 4) 食文化の理解を深めること。すなわち食は地理、歴史、科学などにまで渡る広いテーマを持っていることを理解させ、好奇心を持ちながら食と向き合う姿勢を学ばせること
 - 5) 最終的には自発的に味をコントロールし、料理をする行動にまで駆り立てること

フランスの味覚教育から学ぶこと

日本では、平成17年4月から、学校における食育推進の中核的な役割を担うものとして、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体とした職務とする栄養教諭制度が創設されました(平成21年4月1日現在2648人)。この栄養教諭のための「食に関する指導の手引書」が文科省から発刊されていますが、主たる内容は栄養教育であり、フランスのような味覚教育の内容はほとんど含まれていません。

子どもたちがおいしく、楽しく食

8020ひとくちメモ 食と咀嚼に関する実態調査

平成20年2月に、日本学校保健会が、食と咀嚼との関連に対する児童生徒及び保護者の意識、食べ方等に関する実態調査を行ないました。

その結果、意識してよく噛んで食べようとしている児童生徒は、噛むことが身体に良いという意

識を持っており、季節の食材を楽しみ、食事への感謝の気持ちを持つ傾向があること、また、歯応えのある食事がでた時によく食べる児童生徒は、食べ物の味やおいを楽しみ、食べていることに満足感を得ている傾向のあることがわかりました。