



「嚙ミング30」は我々歯科医師には浸透していますが、「8020運動」ほど一般には知られていないのが現状であると思います。

事あるごとに、「嚙ミング30」を学校歯科医は子供たちに繰り返し教育する必要があると考えます。逆に、それを繰り返すことによって、子供から大人へ波及効果も出てくると考えます。

また、子供が食事をおいしく楽しく味わえるよう「しっかり嚙んで、おいしく、楽しく食べる食べ方を教える味覚（五感）教育」も引き続き「嚙ミング30」と並行させ教育していく必要があると思います。

話は変わり、

今朝テレビでイギリス人のある普通の料理人がアメリカ人に対して食育に関するプレゼンする番組をやっていました。

彼は、食育の重要性を説きイギリスでもそうだが、イギリス人以上にアメリカ人が糖分、脂肪、とりわけファストフードの食べ過ぎによる食習慣がある。そしてその食習慣が肥満を生み、寿命を縮めていると警鐘をならしていました。

アメリカ人の死因の第一位は肥満に関する疾患だそうです。因みに、自殺は最下位。

それと特に面白かったことは、

この料理人は、われわれ学校歯科医と同じように学校へ出向き、子供たちに「地産地消」という言葉も説明していました。もちろん、英語ですが・・・(笑)

今の日本では、家庭菜園が大流行をしていますが、彼は子供たちに対して、

きゅうり、なす、たまねぎ、トマト、アスパラガスなどの普通の野菜を手にして見せ、その野菜の名前を尋ねていました。

意外なことに、多くの子供が答えられませんでした。それを見て私は哑然とし、

学校歯科医のための食育のネタに使えるそうだと思います。(文；松本 仁)



平成26年度 第2回 府学歯食育推進検討委員会開催

平成26年7月17日(木) pm5:30~ 府学歯分室

出席者

担当役員

副会長 三輪昌義
専務理事 田幡 純

委員

寺下 邦彦
松本 仁
青木 建雄
松永 孝義
藤戸 寛
村田 肇
堰口 義正
河合 繁一
関 尚子
山本 和子

三輪昌義副会長挨拶のあと、出席委員の紹介と、本日より新たに、山本和子委員に加わっていただいた。現在まで「顎関節」を専門にされている、前回では関尚子委員の参加もあり「歯周病」を専門にされておられる。二人とも、その専門性を生かして協力してほしいと委員長より話があった。当委員会も活況を帯び頼もしい限りである。

まず委員会では、

○ 25・26年の冊子の作製内容、掲載方法について検討した。

○ 当食育委員会のあり方について討論を行う。

河合委員より資料「宇宙飛行士から学ぶ正しい食生活！」について簡単にお話を聞かせていただいた。

それがきっかけとなって、委員よりさらに活発な質疑、意見が出された。

学校の給食について話が及ぶと、堺市で過去にO-157 食中毒が起きて以来行政も給食に大変神経質になっていて、給食時間が短いことから、早く食べれるようにと、嚙まなくていいような食材に加えて、調理法として、熱を加えるため食材が溶けて柔らかくなっているらしい。

学校歯科医としても「嚙むこと」に配慮した献立を提言するようにしたいと意見が出た。他に「朝食を食べなさい」というにも、家庭的な問題もあって声をあげにくく心を痛める。そういった家庭事情を考え、子供が自ら食事を摂れるような指導や、朝を食べさずならば、学校で朝食を給食として出すような方策を考えたい。モデル校を作るとかを府学歯から働きかけるのもよい方法だ。と言った、大変活発で、有意義な意見を頂戴した。

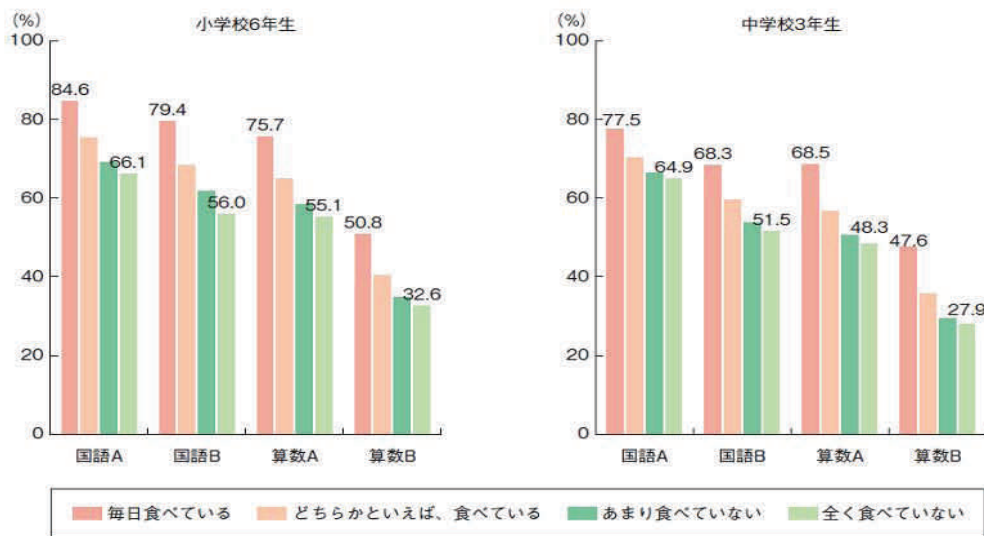
田幡専務理事の挨拶をもって閉会した。



Q: 朝食を食べなくても大丈夫？

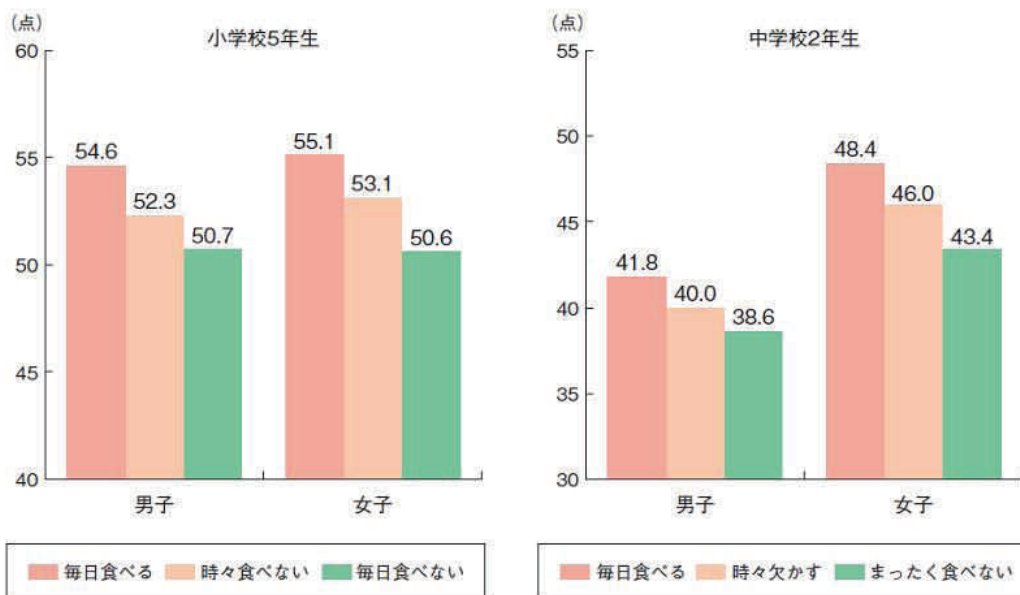
A: 朝食はからだと脳が活動するためのスイッチです。朝食をとることで体温を上げて、噛むことで脳の血流量が増え、集中力も高まります。さらに胃腸のリズムが整いますから、便秘にもなりにくくなります。むしろダイエットにもつながります。朝食をとることは大切なことです。「朝食を食べることは素晴らしい」と「噛むこと」につなげて発信できるのは学校歯科医だけです。児童生徒が出来る方法について学校保健関係者と話し合ってください。

図表-39 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）

図表-40 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）

内閣府の作成した資料

食育基本法についての10のQ&A

1. 食育基本法の目的は何ですか？

食育基本法は、平成17年6月10日に第162回国会で成立し、同年7月15日に施行されました。

この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することにあります。

2. そもそも「食育」って何ですか？

食育基本法の中では、「食育」を次のように説明しています。

(1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び 体育の基礎となるべきもの

(2) 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

3. なぜ法律がつくられたの？

食育基本法の中では、この法律が作られた背景を具体的に説明しています。主なものを挙げると次のとおりです。

「食」を大切にしている心の欠如
栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
肥満や生活習慣病（糖尿病など）の増加
過度の痩身志向

「食」の安全上の問題の発生

「食」の海外への依存

伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけでなく、わが国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいきませんね。

4. 食育の推進体制はどうなるの？

食育を推進するに当たっては、多様な関係者が連携・協力しながら、まさに国民運動として取り組んでいくこととしています。

このため、食育基本法に基づき、内閣府に「食育推進会議」が設置され、17年10月19日に会議が開催されました。

「食育推進会議」は、食育推進基本計画を作成し、その実施を推進するとともに、食育の推進に関する重要な事項について審議します。

この会議は、内閣総理大臣を会長とし、委員25名で構成されます。

委員については、食育担当大臣のほか、関係閣僚及び食育の知識や経験を持っている方が総理から指定（閣僚）・任命（有識者）されました。

このほか、専門委員として、7名の方が総理から任命されました

5. 食育推進基本計画とは、どんなものなの？

食育推進基本計画は、食育推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために作成されるものであり、平成18年3月31日に開催された第2回食育推進会議において決定されました。

また、この基本計画には、食育推進に関する施策についての基本的な方針や食育推進の目標に関する事項などが盛り込まれました。

なお、この基本計画を作成するに当たっては、食育担当大臣を座長とし、会長（内閣総理大臣）が指名した委員及び専門委員で構成された食育推進基本計画検討会において、具体的な議論が行われました。

6. 地方公共団体における食育の推進体制はどうなるの？

都道府県や市町村が食育を推進するに当たっては、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、食育を推進していくことが求められています。

■都道府県及び市町村の食育推進会議■

地方公共団体は、その地域における食育推進計画を作成するとともに、その実施を推進するため、条例により食育推進会議を設置できることとなっています。

■都道府県及び市町村の食育推進計画■

地方公共団体は、内閣府に設置された食育推進会議が作成する食育推進基本計画を基本として、その地域における食育推進計画を作成することが求められています。

7. 私たちの「食」をめぐるどのような問題があるのですか？

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。

その中で、「食」を大切にしている心や優れた食文化が失われつつあります。

また、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じており、健全な食生活を取り戻していくことが必要です。

また、地方公共団体や民間団体においても、自発的な取組が行われてきました。

8. 栄養の偏りや不規則な食事などによる具体的な影響は何ですか？

私たちの食生活においては、例えば、次のような問題が指摘されています。

(1) 肥満の増加

年代別にみると、30～60歳代の男性の約3割に肥満がみられ、いずれの年齢層においてもその割合は増加しています。

肥満は生活習慣病の原因の1つであり、その改善が必要です。

(2) 過度の痩身志向

20歳代の女性の約4人に1人がやせている状況です。過度のダイエットは拒食症の原因にもなりかねません。また、将来の骨粗しょう症の予防のためにも、その改善が必要です。

(3) 生活習慣病の増加

糖尿病の人を含む「糖尿病が強く疑われる人」と、「糖尿病の可能性が否定できない人」との合計は、平成14年で1,620万人と見込まれ、その数は増加しています。

9. これまでの食育はどのように取り組まれてきたの？

これまでも、関係省庁がいろいろな食育の取組を進めてきました。

(1) 食品安全委員会では、食品の安全性についての情報提供や意見交換を行ってきました。

(2) 文部科学省では、学校給食の充実を図るとともに、栄養教諭制度を活用した指導体制の整備など、学校における食育の推進に取り組んできました。

(3) 厚生労働省では、国民一人ひとりの健康づくりや生活習慣病の予防のため、栄養・食生活に関する取組を行ってきました。

(4) 農林水産省では、健全な食生活を実現するため、農林漁業や食品産業についての正しい知識の普及や、食文化の継承などに取り組んできました。

10. 今後、どのような取組が行われるの？

食育基本法の中では、国民運動として食育を推進するため、次のような取組を示しています。

なお、より具体的な取組は、食育推進基本計画で示されています。

(1) 家庭における食育

保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。

(2) 学校、保育所等における食育

学校、保育所等において、魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図ります。

(3) 地域における食生活の改善のための取組

地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防します。

(4) 食育推進運動の展開

国民、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などによる民間団体の自発的な食育活動の全国展開を図ります。

(5) 生産者と消費者との交流や農林漁業の活性化等

都市と農山漁村の共生・対流を進め、生産者と消費者との信頼関係を構築するとともに、環境と調和の取れた農山漁村の活性化を図ります。

(6) 食文化の継承のための活動への支援等

伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等、伝統ある優れた食文化の継承を図ります。

(7) 食品の安全性、食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

国民の適切な食生活の選択に資するよう、調査研究や情報提供を進めるとともに、食育に関する国際交流を推進します。

このような取組を通じて、私たち一人ひとりが、まさに自分や家族の問題として食生活を見つめ直し、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野における食育の活動に参加、協力することが期待されています。

編集人メモ “Bento”

TVを見ていると、海外ではお弁当がブームだとか。日本独自の食文化として発展してきたもので“Bento”は、今や国際語。「小さな箱に日本食がフルコースで入っているから素晴らしい」とはフランス人の弁。

醤油を入れる魚型のポリ容器、弁当やすしなどに添える、例の奴ですね。大阪市住吉区にある会社が、昭和32年から製造・販売を始めたものだとか。最近の和食ブームで海外でも売れているようだ。

かなり前のこと、オーストラリアで、早朝発つ私たちにホテルから『お弁当』と言って渡された小箱。中を開けてがっかり、クロワッサンとリンゴ丸ごと一個…。当然だわな、お弁当なわけないんだ。

