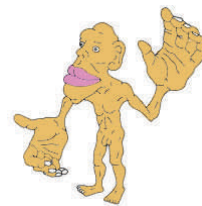




味とテクスチャー

カナダの脳外科医・ペンフィールドの「ホムンクルス」という図があります。脳の中にある体をつかさどる部分の比率を人体で描いたものです。唇や歯、舌の占める割合が非常に大きいことが分かります。



さて、唇と頬は、爬虫類にはなかったものが哺乳類で現れてくるひと繋がり構造です。魚や蛇、蛙の顔には表情がありません。それは、哺乳類以外の動物では顔に唇や頬のような肉質の部分がほとんどないからです。唇と頬ができて初めて、口の中で食物をかむことが出来ます。つまり『咀嚼』です。

食物は私たちにとって不可欠である一方、体にとっては異物であり危ないものもあります。食べる時には、感覚をフル活用して危険性を少しでも減らします。

視て、嗅いで、口に入れ、口は体に入れるかどうかの最後の判断をします。

その基準は、味とテクスチャー（歯ごたえ、歯ざわり、舌ざわりなどの刺激）といわれる感覚です。

味は水中の分子に反応しますので、味を感じるには咀嚼して唾液と混ぜ合わせる必要があります。これにより美味しい、不味い、危ないを判断します。

大まかに言うと、甘味はエネルギー、塩味ミネラル、旨味はたんぱく質、酸味は腐っているのかな？というシグナルです。噛むことは飲み込みやすくするだけではなく、味覚がフルに働くための役割も果たします。

もう一つテクスチャーを。口の中で、ジャリジャリしたものや尖がったものを危ないと感じたり、ご飯の硬さや粘り、りんごのシャリシャリ感。こんにやくの弾力を歯ごたえとして楽しんだりします。前歯のすぐ後ろの上あごにヒダヒダがあります。ここに食べものを舌でわずかに圧縮して微妙な硬さの違いを見分け、絹ごし豆腐なら舌と上あごで押しつぶして、木綿豆腐なら奥歯で少しかんで、リンゴならカットして奥歯でしっかり噛んで、という風に。

食べ物のおいしさを感じる時、歯は欠かせない働きをしています。

(文：青木建雄)

歯科四団体による食育推進宣言

平成17年7月に制定された食育基本法は国民の中に浸透しつつありますが、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会そして日本歯科衛生士会による「食育推進宣言」を発表し、歯科医療保健の立場から食育を広く推進していくことにしました。宣言の内容は以下のとおりです。

「食育推進宣言」

人間は、その長い歴史の中で「食」を単なる生命維持のための「栄養摂取」としてではなく料理として、さらに人と共に食することで「心のふれあい」、「食事のマナー」としても発達させてきた。これは食のあり方が文化や文明と深く関わってきたことを意味する。そして今、その食が乱れ、あり方が問われているとすれば、これはとりもなおさず、文化や文明の乱れとして捉えなければならないと、考えている。国は、近年におけるこのような国民の「食」をめぐる環境の変化に対し、緊要な課題として、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することによって、現在及び将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に「食育基本法」を制定した。

食は命の源である。人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。また、食物の知識と「食べ方」を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。以上のような観点にたつて、次の食育の支援を行う。

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

われわれ歯科に関連する総ての職種は、国民すべてが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、多くの領域と連携して国民的運動である食育を広く推進することをここに宣言する。

平成19年6月4日

日本歯科医師会・日本歯科医学会・日本学校歯科医会・日本歯科衛生士会

学校給食法

平成21年に大幅に改正された。

第1条に、「学校における食育の推進」を新たに規定し、学校給食を、「生きた教材」として学校において食育を推進して行く上で重要なものとして位置付けています。

また第2条では、食育の観点を踏まえ、新たな目標も加え、以下の7校に整理、充実させています。

すなわち、

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- (2) 日常における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
- (7) 食料の生産、流通および消費について、正しい理解に導くこと

この目標の整理、充実により、学校給食が単なる栄養補給のための食事にとどまらず、学校教育の一環であるという趣旨がより明確となりました。

さらに栄養教諭の仕事が明確になったといえます。

給食はいつ始まったの？

明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校だといわれています。家が貧しくて、お弁当を持ってこられない子供がたくさんいたので、この小学校を建てたお坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった昼食を出していました。これが給食のルーツと言われています。

昭和20年に戦争は終わりましたが、食糧不足は続いており、その頃の小学6年生の子どもの体は、今の4年生の子どもの体と同じくらいでした。

まだこの時点で「給食」は途絶えたまま。日本の子供たちは飢えていました。

占領下の日本で飢餓者を出してはいけないというアメリカの面子がありました。

そのころドイツ、イタリアへ進駐した連合軍との張り合いもあったといえます。

そこで、終戦後すぐに日本に対して給食を始めるように迫りますが、文部省は反対し頑固に聞き入れなかったといえます。そこで再度進駐軍は提言してきますが、国際援助食糧も継続的でないと拒否し、軍の備蓄食料をまわすという提案も拒否、支払う金がないと申したそうです。しかし、このときの進駐軍のごり押しのおかげで給食が始まることとなったのです。そして、この時点で日本の子供たちの飢えが、しのげたことも忘れてはならない事実です。

昭和22年、全国都市の児童約300万人に対し学校給食がはじまりました。アメリカから無償で与えられた脱脂粉乳が使われ始めました。

昭和24年、ユニセフから脱脂粉乳の寄贈を受けました。

昭和25年(1950年)、アメリカ合衆国からの小麦粉を使い、**8大都市の小学生児童対象**の完全給食がおこなわれるようになりました。

昭和26年、国庫補助による学校給食の継続を要望する運動が全国で繰り広げられました。

昭和27年(1952年)、小麦粉に対する半額国庫補助が開始され、4月から、**全国すべての小学校**を対象に**完全給食がはじまりました**。

その後、欧米の文化が日本に押し寄せます。前年度の第1回目の竹内先生の「食教育」講話の中に「欧米文化の植民地化」という言葉が出てきます。

私は、この欧米化は自らが導いたものと考えています。

おりしも始まったテレビ番組はアメリカのドラマが中心でした。

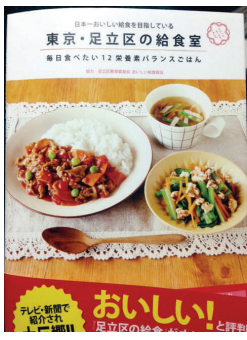
精神的にも、文化的にもアメリカにあこがれるようになっていきます。

(文 寺下邦彦)



パパは何でも知っている (1958年~1964年まで日本で放映)

参考: <http://www.juk2.sakura.ne.jp/rekisi.html> 「千葉県学校給食会」他



編集協力
足立区教育委員会 おいしい給食担当

足立区の給食は、できたてを提供するために各校調理方式となり、天然だし・厚味を基本とし、すべて食材から調理しています。また、当校に配属された栄養士が、献立に工夫を凝らし、味付けや分量を管理しています。「おいしい給食」とは、味として「おいしい」と感じるだけでなく、食卓の雰囲気や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちや、給食の時間より楽しく、心を豊かにすることができる「給食」と考えます。また、献立とって大切な食育を知り、選ぶことができる「給食」でもあります。本書では、「足立区のおいしい給食」のレシピを基に、自宅で手軽に作っていただくために、調理法や食材などは家庭用にすべてアレンジしています。栄養バランスを考えた本家のレシピを、ぜひご家庭でも試してみてください。

足立区「おいしい給食」のレシピ集が以下のホームページから見られます。
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

料理監修・スタイリング 市原悦子 (<http://e-ichise.com>)
 料理助手 池上悦美、森道真理

足立区の給食献立の本が出ています。美味しそうですが、やはり器の魔力も少し影響されるのでしょうか？ まず、残食があるため、区内の学校状況を見て確認したみたいです、それから出来上がった本らしいです。 (山本和子)



低所得家庭、朝食抜き傾向 小学生900人対象調査

低所得の家庭の子供は休日の朝食を抜きがちで、野菜はあまり食べず、インスタント食品をよく食べている。小学生約900人を対象に実施した厚生労働省研究班の調査で、こんな傾向が明らかになった。

調査は新潟県立大の村山伸子教授らが平成25年9～12月、東日本の4県6市町村で実施。小学5年生923人とその保護者から子供の食事内容と保護者の所得について回答を得た。この結果、低所得世帯の子供が「休日の朝食を食べない、または食べないことがある」と答える確率は、一般世帯の1.6倍に上った。また「家庭で野菜を食べる頻度が低い(週2、3回以下)」は2.0倍、「インスタント麺やカップラーメンを週1回以上食べる」は2.7倍と、それぞれ大きな差があった。

「家族と毎日朝食」初の半数割れ 過去最低48% 「食育白書」

「朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる」と内閣府の調査で答えた人が48%となり、同様の調査を始めた平成21年度以来、過去最低で初めて50%を割り込んだことが、30日に閣議決定された25年度版食育白書から分かった。前回24年度調査から5ポイント減。夕食でも「ほとんど毎日」が前回比3ポイント減の56%と過去最低。内閣府は、「家族の生活様式が多様化している結果ではないか」と分析している。

調査は昨年11～12月、3千人を対象に面接方式で行い、回収率59%。家族との朝食の頻度は「ほとんど毎日」に続き「ほとんどない」が19%、「週2～3日」15%、「週4～5日」「週1日程度」が各8%だった。「ほとんど毎日」以外の回答をした人に「一緒に食べる回数を増やしたいと思うか」を尋ねたところ「そう思う」が53%に上り、家族と食卓を囲みたい希望と現実との隔たりが浮き彫りとなった。

大学で学生に100円で朝食を提供する動きが広がっている。

学生の生活リズムの改善や午前中の講義への出席率向上などがねらいだが、廉価でしっかりと食べられるとあって、学生はもちろん、1人暮らしを心配する親からも好評だ。

筑波学院大100円朝食



上記の記事は、最近のNet newsで配信されたもの。

おりしも、第2回食育委員会の話題に一致する。家庭の事情のため朝食が食べられない子供たちがいて、「朝食をたべて来なさい」と声を上げにくくなっている。このため、自分でおにぎりを作れるように指導することが必要だという意見が出た。それを受けて、朝給食を始めるというのがよい。あるいはモデル校を設置してはどうか?といった積極的な意見も出た。私の担当する中学校で、以前、「自分でつくれる朝食ベスト5」みたいなレシピを、学校玄関に大きく張り出していた。この時の養護教諭は大変熱心だったと思う。

このような地味な運動でもよい。広げて行く必要がありそうだ。

また、偶然だが、松原市学校歯科医会理事会でも「**子供の貧困率の増大**」が原因で、朝食の欠食が多くなっている。といった話題が出た。

(寺下)

「**子どもの貧困率16.3%と過去最悪**」厚生労働省が公表した「国民生活基礎調査」で、2012年の相対的貧困率が16.1%となり、過去最悪だった前回調査(2009年)の16.0%より0.1ポイント悪化したことや、**17歳以下の子どもの貧困率**は前回は0.6ポイント上回る16.3%に達し初めて全体の貧困率を上回ったこと、ひとり親家庭の貧困率が54.6%と前回は3.8%も上回ったことなどが明らかになっています。

「**子どもの貧困**」は、経済的困難によって、「(1)不十分な衣食住、(2)適切なケアの欠如(虐待・ネグレクト)、(3)文化的資源の不足、(4)低学力・低学歴、(5)低い自己評価、(6)不安感・不信感、(7)孤立・排除」などの「不利の累積、ライフチャンスの制約、貧困の世代間連鎖(子どもの貧困→若者の貧困→大人の貧困→次世代の子どもの貧困)」をもたらすものと指摘しています。『子どもの貧困白書』

「家庭で朝ご飯を食べることこそ大変重要なこと」と、 まず教えていきませんか？

松原市の教育長高坂俊造氏は、ご自分の著書「明日の子らを育むために～教育長室～」の中で、確かに家庭でのいろいろな事情があるとしても、学校の役割があれば家庭の役割もある。それが「朝ご飯」を食べさせることだ。と述べている。

ある学校医に言われた言葉として、「朝食を食べることは大事ではあるが、何を食べるかも大事なこと」と教えられたという。

さらに朝食がどれほど体に大切であるか、あるいは脳の働きに重要であるか、といった生理的的重要性をもっと知識を広めて、保護者が朝食を抜いてはいけない、食べる習慣を身に付けさせるべきだと知ってもらうことこそ最重要なことだと述べている。

この話から、子供が朝を抜く理由をまず知ることは大切だと思う。そのうえで、あえてどのような大変な状況であろうと「家庭で朝ご飯を食べることこそ大変重要なことなんですよ。」と、我々の専門的知識を駆使して教えていきませんか？ それがまず大切だろうと思うのですが。 (寺下)

夏の旬の野菜かぼちゃ 緑黄色野菜の代表的な存在だ。かぼちゃの食感からイモ類に似ているが、きゅうり



などと同じウリ科の仲間。またβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEの抗酸化トリオが豊富に含まれている。β-カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり、風邪などの感染症予防やがんの抑制に効果がある。かぼちゃのビタミンCはでんぷん質に守られているため、加熱しても壊れにくく、ビタミンEと一緒に摂ると相乗効果で抗酸化パワーがアップし、老化防止が期待できる。かぼちゃの皮は果肉の部分以上に栄養価が高いため、皮ごと調理して食べるとよいようだ。

夏の野菜

南瓜 (かぼちゃ)	とまと	茄子 (なす)
とうがん	きゅうり	ゴーヤ (にがうり)
とうもろこし	みょうが	にんにく
枝豆	ししとう	いんげん
オクラ	大葉 (おおば)	ピーマン
もろへいや	ズッキーニ	つるむらさき



和食文化を守った人たち②

「マクガヴァンレポート」

貝原益軒は江戸時代の栄養学者で、その著書「養生訓」の中で、食生活の中心に米を置くべきである。と述べている。また、石塚左玄の「食養」の理論を継承した桜井如一は昭和になって、「マクロビオティック」と名づけた理論を展開し、穀物を中心に野菜等の和食を食べることが健康を維持する基であると世界中で説いた。しかし、科学的根拠に乏しいと、なかなか認められなかった。西洋医学に見放された人たちが食事療法で完治すると、この理論なしに説明がつかないことから徐々に和食が認められるようになったという。

1977年民主党のジョージ・マクガヴァンが「アメリカの食事目標」として定めた「マクガヴァンレポート」を発表した。

アメリカ上院の栄養問題特別委員会が世界的規模で行った慢性病と栄養に関する調査報告書である。「がんや、血管・心臓病などの慢性病が増加した原因は食生活の誤りにある。食生活を改めなければ先進国は慢性病の激増によって滅亡してしまう。」と明言している。

それによると、穀物を中心とした野菜や果物を摂るよう勧めている。これはまさしく和食の勧めだ。岡倉天心は『茶の本』の中で、「西洋と東洋は異なった方向に発展してきたが、互いに長短補って悪い理由はない」と述べている。

すきまコラム