



2015年8月22日(土)府学歯食育推進検討委員会

プレゼン「和食って何？」 寺下邦彦

味覚には、5つの味覚があり、5基本味として「甘味、酸味、塩味、苦味、うま味」がある。

辛味は、単に刺激であり味覚ではない。

おいしく食べるには、この味を含む「五感」が大切ということだ。

今回は味覚特に「うま味」に焦点を当ててみた。

東京帝国大学（現東京大学）の池田菊苗（きくなえ）教授は、1907年、酸甘塩苦の4基本味以外の味成分を「うま味」と名づけ、単離研究に着手。昆布の旨み成分がグルタミン酸ナトリウムであることを発見し、翌1908年にグルタミン酸ナトリウムを主成分とする調味料の製造方法を発明し特許を取得。1909年5月、うまみ調味料「味の素」が鈴木製薬所（現味の素株式会社）から発売された。

そして約100年後、2000年に舌の味蕾にある感覚細胞にグルタミン酸受容体が発見されたことにより、現在では「うま味」は「umami」として世界中に認められている。

7月23日 近畿学校保健連絡協議会講演のスライドによると、「食嗜好は遺伝しないので、うま味のある出汁の伝統料理のおいしさは後世に伝えていかねばならない。」とある。日本料理のユネスコの文化遺産登録に尽力した京都の料理家は、未来の子供たちのためにとの思いで尽力したらしい。

農林水産省の論文にも

「日本人はダシに対して強い嗜好を持っている。ほとんどの日本人が昆布とカツオのダシの味と風味をおいしく感じる。しかし、日本以外の国の人々は余り好まない傾向がある。昆布の海洋臭やカツオの魚臭は、欧米では嫌われやすい風味である。

昆布鰹だしが世界に広まらない理由はこの風味に対する違和感にある。

ダシのうま味は動物に先天的に好まれる味であり、世界中の人々が好む味と言える。

一方、ダシの風味は嗅覚であり、風味の好き嫌いは食体験によって後天的に決まる。

日本の昆布・鰹ダシの味わいは、世界中で好まれるグローバルなうま味と、日本人が好むカツオと昆布の匂いが合体したものである。匂いを好きになるためには、幼児期からの繰り返しの摂取が重要であることが明らかになっている。」

上記の記載は誤解を生じる、「旨味の感覚受容器を持っている」わけだから。先天的ではなく、生理的に味として感じるができるわけだ。確かに風味については、後天的かもしれないとしても、私は日本人には先天的に風味の記憶を持っていると信じている。それを呼び起こし、出汁づくり手法を教えることは大切だろう。

さて、同じテーマの本がありました。あくまでも参考で、この本の紹介というわけではありません。（阿古真理著「和食」ってなに？）



カレーライス、ラーメン、ハンバーグは、和食でしょうか？

日本に、入ってきたのが、古いものはどれでしょう

カレーライスは明治5年に日本にレシピが紹介された。とあり、ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎという明治初期には珍しかった西洋野菜も北海道で多くとれるようになり、大正15年大阪ハウス食品がインスタントカレールーを発売する。ラーメンは、江戸から明治初期に開港した港に中華料理店ができ、初め支那そばが食されていた。今のラーメンに発展したのは明治43年ごろからとある。ではハンバーグはというと、昭和30年代、食卓から始まったとある。やはり、お箸で切って食べれる柔らかな肉料理で、味付けに和風があうこともあった。そもそも、和食の原点は精進料理にあり、鎌倉時代には禅宗の僧たちが支那から持ち帰ったことから始まるとされている。室町時代に入って「本膳料理」として儀礼的な料理に始まり、安土桃山時代「懐石料理」として千利休が確立し今の和食に発展していく。

本膳料理の誕生 → 懐石料理に発展

「和食って？日本に伝わる食の伝統そのもの」という結論です
この文はプレゼンスライドからの抜粋部分ですので、筋が一貫していません、ご了承おねがいします 寺下

(強烈な顎関節症の例)

健康のために毎日ガムを5時間以上噛み続けた女性が、あごの使い過ぎで手術を受けることになった。

「健康のためにしていたことでこんな事になるなんて」と語るのは38歳のクレア・エンブレトン。ガムを噛み続けて5年程たったある日突然あごが正常に開かなくなり、激痛が走ったと言う。

「中毒ではなかったと思うけど、習慣になっていた。平日は5時間、週末には最長7時間ほど噛んでいた。食後やお酒の後にはガムを噛み、(健康のために)砂糖なしのものだけを選んで」とエンブレトン。異変を感じたのは2年程前からで、食事の際あごの関節がカクッとする違和感を覚えていた。しかし特に痛みはなく心配していなかったと言う。

だが昨年、お気に入りのガムを噛んでいたある日、急にあごが開かなくなった。「本当に怖かった。直前まで笑ったり話したり普通にしていたのに、突然あごが動かなくなってしまった。激痛が走り、話すことも食べることも正常にできなくなった」と振り返る。それ以来、彼女の口は従来通り開いたことがないという。

病院で彼女は顎関節症と診断され、彼女のガムの習慣が健康からはほど遠いことを医師に告げられたという。彼女は「ずっとガムを噛んでいることで、あごの筋肉を使いすぎてしまったと言われた。食間はあごを休ませるべきだ」と語る。

その後、半年以上にわたり理学療法、さらには関節鏡検査と呼ばれる手術で厚くなった軟骨を取り除くなどの処置を受けてきたが効果が表れず、近くあごの関節を金属でできたパーツと入れ替える大規模な手術を行なうという。「両側の耳や首にまでわたる大規模な手術で、傷跡が残る可能性もある。手術は怖いけれど、他に選択肢はない。早く普通の状態に戻りたい」とエンブレトン。彼女は現在2歳から16歳まで4人の子どもがおり、「今後子ども達にガムは一切噛ませない」と話している。(MSNネットnews8月24日)

Q: (寺下邦彦) そこで、山本先生にお聞きしたいのですが。

「1日5時間、5年間チューインガムを噛み続けた女性が、かなりひどい顎関節症となった」とのことですが。「よく噛むことは良い」と言ってもいられない？

何事も程度の問題なのかもしれませんが？食間は、ガムを噛まないほうが良いのでしょうか？



A: (山本和子) これだけの情報量ではわかりませんが・・・

これは、関節円板が正常な位置に有った物が、ガムの噛み過ぎで徐々にストレスと持続的に一定方向の圧がかかったので関節円板が前方滑走し、正常な位置に存在しなくなり、癒着？穴が空いた？MRIを見てないので解りませんがカクンと言う音は見逃してはいけないサインです。五年の間に何か他のストレスがかかっていた、あるいは何か別の悪癖があった場合も考えられます。

私たちの顎関節診査では、触診で痛みが有れば別ですが、口が開いている状態でカクンと言う音は余り気にする事はありません。

一日五時間もガムを噛む児童生徒はあまり見受けません。中学校にも応援で健康診断に参加した事がありますが、顎顔面の成長に応じて咬合の位置が少しずつ変化する様に思います。顎のアーチと歯牙の径にアンバランスが生じるというのは現代の課題かもしれません。

(寺下) ありがとうございます。さらに言えば、報道の際では「ガムを噛んで起きた」といったふうに、興味を引くような記載になることがないとは言えませんよね。

ところで、先生は基本的に、チューインガムを噛むことは問題ないと思われませんか？

確かに、いろいろな要素が偶然重なって不幸が生じたのではないかととも思うのですが。

日本人でチューインガムを噛みすぎて問題が起きた例はご存じありますか？

(山本) 日本人では、今のところ私は勉強不足かも知れませんが、「ガムを噛み過ぎて」この様な症例の報告は知りません。ガムを噛む事は適度で有れば良いと思います。しかし、何をもちいて基準にするかは今後の課題で、調べてみたいと思います。筋肉の疲労は個人差も有りますし、今回の症例では非常にハードな骨変形と云う事で、これほどの症例は正直ビックリしました。

(次ページへ続く)

(松本 仁) 以下、このニュースの感想を述べる。

結論から先に言うと、ニュースの彼女(以下、患者という)をみて、何事も「過ぎたるは及ばざるが如し」と感じた。

話は変わるが、一流と言われるアスリートをみても個人差はあるが、身体的に実力が発揮されるのはある一定の期間だけで身体を酷使するとその代償として必ず故障を起こす。

顎関節も酷使すると「顎関節症」になるのは明白である。

但し、私はG Pであるのでどの程度酷使したら「顎関節症」になるのかわからない。この件に関しては、顎関節症の専門家にお任せする。

先生方ご存知のように、一般的には「顎関節症」の原因は心理的ストレスと不正咬合(異常な力)によって、顎を動かしている筋肉が刺激され、顎が変な動きをするようになり、それが引き金となって、悪い、悪い方へ進み、挙句の果ては顎の関節の周りが痛くなり、最終的には口が開かなくなる。

この患者が受診した病院では「顎関節症」と診断された。全身的疾患を考慮に入れた顎関節周囲の筋肉、骨、神経系統等に問題があったことも一因ではないかとも考えられる。

また、この患者は食間にはガムをよく噛んでいる(噛みすぎている)が、逆に言うならば、食事のときはあまり食べ物を咀嚼(噛む)しないで食べる悪習慣を持っていたことが推測される。

というのは、

ニュースの中に「彼女は現在2歳から16歳までの4人のこどもがおり・・・」というくだりから、育児でゆっくり食事できない、それもやわらかい食べ物やジャンクフード等短時間に食事を済ませている可能性が大いにあると考える。

また、育児のストレスを発散させるために、食事も兼ねる感覚でガムを長時間ガラガラ噛むことによって気を紛らわしていたかもわからない。

病院側としては「顎関節症」の原因となった長時間ガムを噛む理由(ガムを噛む時の強さ、回数、噛むペース等)について、患者に問診をし総合的に判断したかは不明である。

最後に、患者の反省点は異変を感じた2年程前の食事の際のあごの関節に違和感があった時に受診しておればもっと早期に治癒していたかもわからない。 以上



8月22日(土)5:30 p m～7:10 p m分室に於いて

第2回 府学歯食育推進検討委員会 を開催

(出席委員) は、寺下、松本、岩本、松永、藤戸、村田、竜門、関、山本、河合、福田(順不同・敬称略)

(役員) 高橋会長、田幡専務理事

平成27.28年度 委員長 竜門陽子(和泉市)

副委員長 関 尚子(泉大津市)、副委員長 山本和子(堺市)

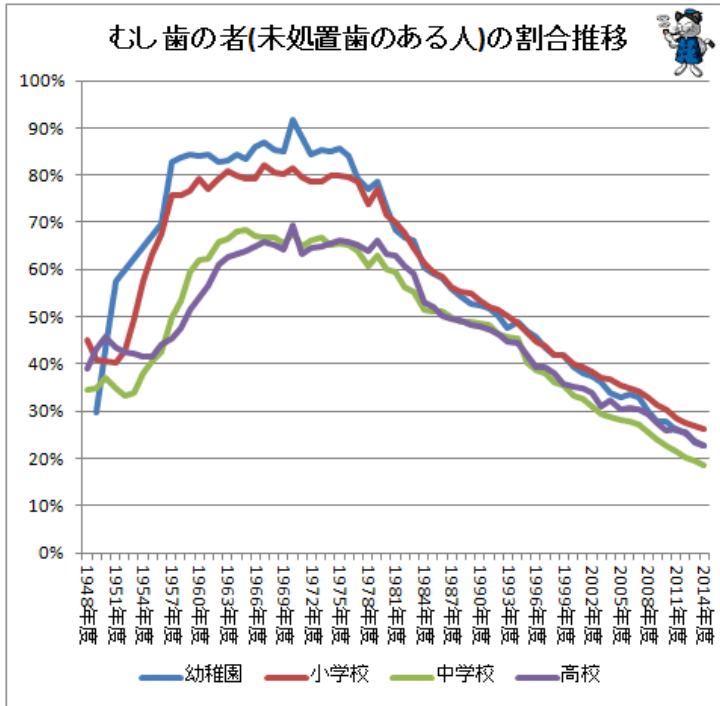
を選出した。

また本年度より委員会メンバーに福田哲巳先生(松原市)をお迎えした。

・・・皆様よろしくお願ひします・・・



戦後の虫歯の推移(文科省)



文部科学省の森良一技官のお話によると、「確かに虫歯は減っていますが、文科省としては油断は禁物と思っています。波はまた来る可能性があるかもしれないとみています」とのことです。フッ化物応用不要論も出ておりますが、私たちも油断せず啓発、予防活動を積極的に進めていくことが肝要かと思う次第です。

「第2期教育振興基本計画 (H25～29年)」についても触れています。基本施策3 健やかな体の育成

3-1 学校保健, 学校給食, 食育の充実 ・ 学校保健に係る教職員の資質・能力の向上及び学校医・学校歯科医・学校薬剤師等の活用促進を図る…(中略)…学校, 家庭及び地域の医療機関等との連携による保健管理等を推進する。 ・ 栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育の充実を図る。あわせて食に関する指導を充実させるため, 学校給食において地場産物を活用する取組を促すとともに, 米飯給食の一層の普及・定着を図る。

(平成26年度全国学校歯科医連絡協議会・石川県にて)

「第2期教育振興基本計画 (H25～29年)」とは

教育振興基本計画は、教育基本法（平成18年法律第120号）に示された理念の実現と、我が国の教育振興に関する施策の総合的・計画的な推進を図るため、同法第17条第1項に基づき政府として策定する計画です。

平成25年6月14日付けで、第2期の教育振興基本計画を閣議決定しました。

○第2期計画は3部で構成されており、その概略は以下の通りです。

第1部

我が国の危機的な状況を回避するための社会の方向性として「自立・協働・創造モデルとしての生涯学習社会の構築」を掲げ、この実現に向けた教育の方向性として、以下の4つの基本的方向性が打ち出されています。

社会を生き抜く力の養成 ～多様で変化の激しい社会での個人の自立と協働～

未来への飛躍を実現する人材の養成 ～変化や新たな価値を主導・創造し、社会の各分野を牽引していく人材～
学びのセーフティネットの構築 ～誰もがアクセスできる多様な学習機会を～

絆づくりと活力あるコミュニティの形成 ～社会が人を育み、人が社会をつくる好循環～

第2部

4つの基本的方向性に基づく8つの成果目標と30の基本施策を掲げ、「4のビジョン、8のミッション、30のアクション」として体系的に整理されています。

第3部

各施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、的確な情報の発信と国民の意見等の把握や反映、計画の進捗状況の点検及び見直しの必要性について記載しています。

(竹内 純子) 第二期教育振興計画・文科省発(平成25年度～29年度)の4つの基本的方向性の一つ目に1社会を生き抜く力の養成・が挙げられています。食を知り、食を選択し、またその食べ方を知る。それが自らの健康を勝ち取る「生きる力」を育むこと。このことを子供たちに「歯・口の健康づくり」を通して行う「健康教育」こそが、この「生き抜く力の育成」につながると信じています。

そして、歯科からの食育推進は子供たちにの生涯の健康を得るための最良の健康教育と考えます。

(委員会に寄せていただいたメールより)