

講演 1 地域歯科医院での気づき
ーからだは食べ物でつくられ、こころは食卓で満たされるー

=====

辰野 隆（日本歯科医学会重点研究委員会委員、
辰野歯科医院 院長）

【抄 録】

FAQs では「保護者自身の悩み」を担当しましたが、悩みの本質は多岐にわたり、家族や地域社会のあり方、ワークライフバランスなど現代社会の様々な問題が関係しています。飽食の時代であるにもかかわらず、私たちの「食」をめぐる状況は必ずしも豊かとはいえません。大学生の3日間の食事を通して理想とする食事と現実の食事のギャップが読み取れました。何を食べるかは、きわめて個人的な問題ですが、食に関する知識や調理技術ばかりではなく、生活リズム、食環境や経済環境など様々な状況の中で、何を食べるかを適切に選択する能力を子どもの時から身につけていかなければなりません。また、食に対する無関心さ、40%に満たない自給率、失われていく伝統料理、中食や外食の増加など食を取り巻く問題をリアルな感覚としてとらえることも必要でしょう。その解決方法の一つとして「弁当の日」を紹介します。与えられたものを食べるだけの立場から、作る立場へ変化することで気づく作り手の思い。そして感謝の気持ちや思いやり。子どもの変化を見て親も変わっていきます。

【略 歴】

昭和 59 年 日本大学松戸歯学部卒業
平成 5 年 辰野歯科医院開設
平成 23-26 年 公益社団法人東京都武蔵野市歯科医師会会長

【論 文】

- ・辰野 隆，鈴木健太郎，蒲池史郎，町田麗子，田村文誉：地域歯科医師会による摂食支援事業に対する障害者施設職員の意識調査，障歯誌，37（1）：54-59，2016.
- ・辰野 隆，蒲池史郎，鈴木健太郎：障害児の保護者が感じている食や歯の問題に関するアンケート，障歯誌，37（3）：382，2016
- ・辰野 隆，鈴木健太郎，宮原隆雄，加島正浩，田村文誉，菊谷武：口腔機能向上プログラムによる効果，老年歯学，31（2）：193-194，2016

【学会活動等】

日本障害者歯科学会会員
日本老年歯科医学会会員
日本歯周病学会会員

子どもの食を育む歯科からのアプローチ

地域歯科医院での気づき

-からだは食べ物で作られ、こころは食卓で満たされる-

平成29年5月28日

辰野歯科医院

辰野 隆

生きるための口の役割 ～命の入り口、心の出口～

- 呼吸する
- 食べる
- 話す
- 表情作り

いまどきの大学生10人の食事調査

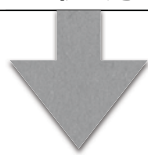
2014年

- 某国立大学医学部学生 5 名
- 某私立大学獣医学部学生 5 名
- 男性 4 名、女性 6 名
- 自宅通学者 3 名、一人暮らし 7 名
- 連続 3 日間に食べたものを写真撮影
- アンケート

アンケートから ホッとしたこと

理想的な食事

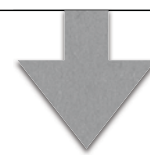
栄養バランスが良い
旬の食材を使う
野菜中心の健康的な食事



素材から調理したい

理想的な食卓

美味しいものをみんなで共有
楽しい会話が飛び交う食卓
家族みんなでゆったりとした食卓



家族みんなで一緒に

Q32-(3)(4)

いまどきの大学生の食事

- お米の消費が少ない
- みそ汁を飲まない
- 果物を食べない
- 揚げ物がない
- 魚料理がない
- 根菜が少ない
- 海藻が少ない
- 発酵食品が少ない
- 素ラーメン・素パスタ・素焼きそば
- お菓子化する食事

からだは食べ物で作られる

乳幼児期の食は成長発育に重要であり、小・中学校以降の食事は、親になるための体を作る大切なものです。

Q33-(1)

こころは食卓で満たされる

家庭の食卓はめいめいが好きなものを頼んで食べるファミリーレストランとは違います。あなたのことを考えて料理をつくっているという、親の愛情を子どもに伝える場であり、子どもは自分が望まれて生まれ育ち、今、ここにいるという存在感を確認する場でもあるのです。

Q32-(1)

低体温解消「健康」を重点課題とした学校経営

～欠席者数を減らしたい・食に関心をもたせたい・心を健康にしたい～

香川県三豊市仁尾小学校の取り組み

校長 山下昌茂

平成23年は、12月2日にインフルエンザでの欠席2名から始まり、何と、収束したのが6月10日。実に7ヶ月連続、のべ764人の出席停止。

「なぜ、こんなに体力がないのだろう。」

本実践は、この思いから始まった。

1年目の取組「平成24年度」

1. 全校生の体温測定 (36.5℃ 以上を正常体温とした)

正常体温児童の割合：24%

2. 低体温児童の特徴理解と改善策の検討

- 血流が悪くなり、免疫力が低下する。
- 体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなる。
- 健康を維持してくれる免疫力は、体温が1度下がるだけで30%低下する。

3. 改善策

- 運動によって筋肉量を増やす：毎朝グラウンド3周
- 睡眠時間を確保する：8時間確保
- 朝食を充実させる：3大栄養素を意識した調査カード

2・3年目の取組「平成25・26年度」

1. 学校給食の改善

- 調味料の見直し：ミネラル豊富な「あご(トビウオ)・いりこ・昆布・椎茸」の混合粉末『元気だし』
- 献立・食材の見直し：旬の野菜の皮や芯の使用、発酵促進食品を増やす
- 食べ方の見直し：
 - ・ 「命をいただきます」と挨拶する。
 - ・ まず、牛乳を一口飲む。(栓をする)
 - ・ 次に、野菜を口に入れ、100回噛む。(箸を置く)
 - ・ *10回の唱え方を「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」とする。
 - ・ その後、一口30回噛むことを守って食べる。
- 食事中的会話の見直し
 - ・ どんな食べ物か? (食レポのイメージ)
 - ・ どんな味か?
 - ・ どのようにおいか?
 - ・ 調理方法は?
 - ・ 使用されている食材や調味料の種類・数は?
 - ・ 使用されている食材の旬は何時か? 産地は?

2・3年目の取組「平成25・26年度」

2.日常生活の改善

●30日間チャレンジの基本6項目

- 1) 毎日、いりこを10匹食べる。(小:20匹)
- 2) 旬の野菜を皮ごと・芯ごと食べる。
- 3) 毎日、発酵食品を食べる。
- 4) 一口30回噛んで食べる。
- 5) ジュースをやめ、お茶か水にする。
- 6) あ・い・う・べ体操を30回する。

●家庭の食事の見直し：親子料理教室

長期休業に入る前に、親子料理教室を位置づけた。

野菜の皮や芯を使う料理法の研修であり、

生ゴミ0の料理体験である。

●マイ弁当・おにぎりづくり体験

食改善に関して、家庭の協力が得られにくい場合は 少ない。

そこで、子ども自らが、自らの食改善の

実践を行う力を付ける必要がある。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ  口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少なくてOK!

い  ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う  ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ  ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少なくてOK!

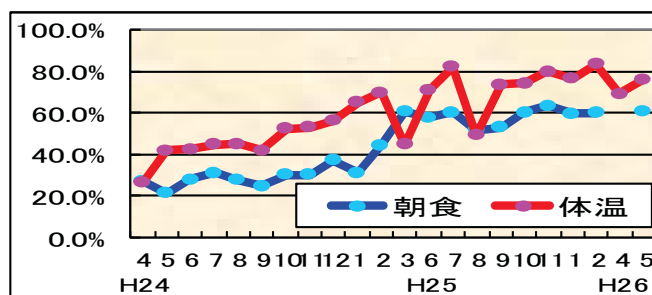
●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

成果

1. 低体温の解消・家庭の朝食の充実



2. 欠席者数の減少

年度	正常体温 (%)	36℃未満児童数(人)	インフル罹患者数(人)	インフル収束期間(日)	1日平均欠席者数(人)
23	24	90	251	190	8.1
24	68	42	51	57	4.1
25	83	1	19	21	2.7

3. 生活習慣病の改善

年度	小児メタボ注意判定者 (%)	脂質異常判定者 (%)	歯肉の腫れ (%)
24	12.9	23.8	9.9
25	0.0	9.2	4.3

小学校高学年の家庭科の時間に
栄養の知識や調理技術を学びます
しかし
実践する場がありません

こども達の「日常」に根付いてこそ
本来の目的が達成できるのですが・・・

「弁当の日」という取組み

全国で2300校の小・中学校

2001年に香川県の滝宮小学校の竹下和男校長が考案し、

5・6年生が月1回、年5回実施で始まった。

子供たちが自分で食べる弁当の、
献立作り、材料の買い出し、調理、弁当箱詰め、
後片付けまですべて一人で行う。

ルールはただ一つ

親は手伝わない

食を学ぶか、食で学ぶか

調理技術の向上だけでなく

人格形成

家族の絆

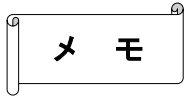
五感の発達

感謝

思いやり

子育てを楽しいと言いつる親を増やしたい

今よりいい社会を子供に残すために努力する大人を増やしたい



講演 1 地域歯科医院での気づき

—からだは食べ物でつくられ、こころは食卓で満たされる—

=====
