

3

歯と口の健康からはじめる 食育の取り組み

足立区	歯と口の健康からはじめる食育の取り組み	52
江東区	おいしいメニューコンクール	54
調布市	目指せ！調布っ子食育マイスター	56

■ 歯と口の健康からはじめる食育の取り組み

事業名	区民との協働で進める「歯と口の健康からの食育」
主催者	いい歯ね☆あだち・足立区 足立保健所
対象者	区民
見どころ	区オリジナルの啓発媒体を活用し、よく噛んでおいしく食べる習慣が楽しく身につくよう、事業展開している。

● 足立区の「歯と口の健康からはじめる食育」

足立区では「糖尿病対策アクションプラン」とそれを補完する「歯科口腔保健対策編」「おいしい給食・食育対策編」により、区民の健康課題である糖尿病の対策に取り組んでいます(図1)。

「糖尿病対策アクションプラン」は「あだち ベジタペライフ～そうだ、野菜を食べよう～」を掲げ

1. 野菜を食べること、野菜から食べることを推進
2. 野菜から食べるなどの良い生活習慣の定着を乳幼児期から推進
3. 糖尿病を重症化させない取り組みを推進

の3点を基本方針としています。

歯科保健では、幅広い年代には「レッツ！ベジ噛む!!」カードで「健康な歯で野菜からよく噛む」を啓発しています(図2)。

「子どもの頃からよく噛んで食べる習慣づくり」としては、保育園・小学校・中学校など関係機関と連携し、啓発を進めています。ここではその3つの事業についてご紹介します。

① 8がつく日はかむカムデー(園・小学校・中学校)

足立区の保育園・小・中学校では、平成20年度から毎月8(歯ち)がつく日(8日・18日・28日)を「かむカムデー」としています。給食を「かむカムメニュー※1」の献立にしたり、校内放送で「よく噛んで食べよう」と声を掛けたり、日直や担任から「よく噛むことの効果」を伝えるなど、園・学校それぞれで工夫しながら進めています(図3)。

※1 野菜をあえて大きめに切ったり、小魚や豆類などを使い噛み応えが出るよう工夫されたメニュー

健康あだち21(第二次)行動計画

糖尿病対策アクションプラン

歯科口腔保健対策編

おいしい給食・食育対策編

図1 健康あだち21(第二次)行動計画における糖尿病対策・食育の位置付け(抜粋)



図2 レッツ！ベジ噛む!! カード



図3 8がつく日はかむカムデーポスター

② いい歯ね☆あだち 噛むカム教室（小学校低学年）

「噛むカム教室」は平成18年度より開始された「いい歯ね☆あだち^{*2}」が行う体験型食育教室で、世話会には（公社）東京都足立区歯科医師会の先生にもご出席いただき、アドバイスをいただきながら内容を検討・調整し、施設・学校や保護者と協働して取り組んでいます。子どもたちは、楽しい雰囲気の中で『よく噛むことの大切さ』や『歯と口の健康』について学びます。

*2 保健センターを拠点に活動している歯と口の健康づくり区民自主グループの集合体

＜噛むカム教室の選べる内容＞

- ① 噛むカムクイズ
- ② 噛むカム学習
 - ◆ 口の中の探検（手鏡で口の観察、歯の役割等の学習）
 - ◆ 咀嚼チェックガム体験
 - ◆ 噛むカムおやつ体験
 - ・ あだちっ子せんべいづくり他

* 噛むカム学習は、学校との事前打合せをとおして学校ごとの内容を組み立てます

【実施例①】

いい歯ね☆あだちオリジナル「あだちっ子せんべい」作りを親子で体験し、作ったおせんべいを教材に、よく噛むことの大切さについての学習を行います。

おうちでも作りたい！



【実施例②】

口の中の探検から、舌や唾液、口蓋垂の役割や、前歯と奥歯の役割の違いを学びます。咀嚼チェックガムでは、「前歯だけで噛む」「奥歯だけで噛む」、最後に「自由に噛む」を体験します。ガムを噛みながらこめかみや頭に両手を当て動いている筋肉を触ることで、よく噛むことの効果を体感できます。

よくかんで食べるともっとおいしいよ

よくかむことも歯をみがくことも大切だと思った



③ かむカム体験学習（小学校高学年・中学校）

保健所歯科衛生士が学校と連携して実施する「かむカム体験学習」では、噛んだ回数や時間を計測できる「かみかみセンサー」や咀嚼チェックガムを使い、よく噛んで食べることの体験学習を行います。

小学校高学年向け教材「噛むカムカード」にはよく噛むことの効果の他に、よく噛むための3つのポイントを盛り込んだり、給食時間にクラス全員で取り組める「5日間かむカムチャレンジ」など、正しい姿勢でよく噛んで食べることが習慣として身につけられるような楽しい仕掛けもあります（図4）。

あだち かむカムカード

検索



図4 噛むカムカード

足立区ではこれからも、小中学校や「いい歯ね☆あだち」等と連携して、歯と口の健康からの食育に取り組んでまいります。

◆ お問い合わせ先 足立区 竹の塚保健センター 電話：03-3855-5082

おいしいメニューコンクール

事業名 江東区おいしいメニューコンクール
 主催者 江東区保健所
 対象者 中学生の部：中学生、ファミリーの部：小学生と保護者
 見どころ 食育基本法が制定された記念に始められ、区の食育推進事業の大きな柱となっている。毎年応募数が増え、区立中学生の二人に一人が応募している。

概要

江東区では、江東区食育推進計画(第三次)に基づき、「みんなが楽しく食べて元気な心と体をつくりま

す。」を基本理念に、食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身に付けることを目的に、小・中学生を対象としたメニューコンクールを毎年開催しています。
 食育推進計画・健康増進計画を基にテーマを決めてメニューを募集し、書類による一次審査で優秀賞23作品が選出されます。その後調理・試食による二次審査を経てグランプリと各賞を決定します。審査員の方々は、学識経験者、調理師専門学校、地域活動栄養士会、集団給食研究会、健康づくり応援店のシェフ、栄養教諭、学校の栄養士、学務課・保育課栄養士の他、健康センター、計画策定公募委員となった区民の方、PTA連合会、歯科医師会などテーマに合わせて、ゲスト審査員としてご協力いただいています。

「おいしいメニューコンクール」のテーマ一覧	
2005年 第1回	野菜ばんざい!
2006年 第2回	おしえて! みんなの朝ごはん
2007年 第3回	体にやさしいTHE 汁め!
2008年 第4回	OH! 米
2009年 第5回	豆・豆製品!
2010年 第6回	私や家族が「元気が出る料理!」
2011年 第7回	よく噛む料理!
2012年 第8回	魚を使ったアイデア料理!
2013年 第9回	野菜を食べてがん予防! 「野菜たっぷり料理」
2014年 第10回	ありがとう弁当を作ろう!
2015年 第11回	鉄・カルシウムたっぷり料理!
2016年 第12回	筋肉を育てる! タンパク質たっぷりメニュー
2017年 第13回	こんな給食食べてみたい! 「低塩でもおいしい食塩(調味料)2gの献立」
2018年 第14回	朝食に食べたい! 野菜料理
2019年 第15回	思い出の味・伝えたい味「わが家の行事食」
2020年 第16回	「野菜をムダなく使ったエコメニュー」



2011年第7回では「よく噛む料理」をテーマに、よく噛んで食べることの健康効果を意識したアイデア料理を募集しました。夏休みの宿題として取り組んでもらえるよう応募用紙は6月に小・中学校を通して配布します。毎年工夫されたメニューが集まり、応募数も増加しています。

- 江東区おいしいメニューコンクール募集要項
- 目的 江東区では、食育推進計画(第三次)に基づき、「みんなが楽しく食べて元気な心と体をつくりま
 - 募集対象 小学生の部：小学生、ファミリーの部：中学生と保護者
 - 募集期間 2020年6月1日(月)～6月30日(木)まで
 - 募集場所 各小・中学校、区立図書館、区立公民館、区立生涯学習センター、区立子育て支援センター、区立健康センター
 - 応募方法 1. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。2. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。3. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。
 - 応募料 応募料はかかりません。
 - 審査員 学識経験者、調理師専門学校、地域活動栄養士会、集団給食研究会、健康づくり応援店のシェフ、栄養教諭、学校の栄養士、学務課・保育課栄養士の他、健康センター、計画策定公募委員となった区民の方、PTA連合会、歯科医師会などテーマに合わせて、ゲスト審査員としてご協力いただいています。
 - 賞状 優秀賞23作品、佳作、奨励賞、参加賞を決定します。
 - 発表会 6月29日(日)に区立健康センターで開催します。
 - お問い合わせ 区立健康センター(保健所) 健康推進課 健康事業推進係 電話 03-3647-5889

江東区健康プラン21 推進事業

おいしいメニューコンクール 2011

今回のテーマは「よく噛む料理」 自らのメニューが大好き!

応募の仕方

1. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。
2. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。
3. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。
4. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。
5. 応募用紙に「よく噛む料理」のテーマを記入し、調理のアイデアを記入する。

審査と表彰

1. 一次審査、二次審査を行います。
2. 二次審査は、6月29日(日)に区立健康センターで開催します。発表会も合わせて行います。
3. 発表会には、19時30分(当日)から参加できます。
4. 発表会には、お弁当も提供いたします。
5. 発表会には、お弁当も提供いたします。

問い合わせ先 健康部(保健所) 健康推進課 健康事業推進係 電話 03-3647-5889

応募用紙

● 二次審査（調理・試食）

保健相談所の調理室を会場に、中学生の部は一人で、ファミリーの部では小学生と保護者で60分以内に4人分を作ってください。慣れない厨房ですが、皆さん手際よく仕上げてください。

● 表彰式

毎年開催する「食と健康展」で区長から表彰状が授与されます。よく噛むメニューをテーマとした年は、「歯科医師会長賞」「歯科衛生士おすすめ賞」なども授与されました。



2011年 二次審査の様子



2011年『食と健康展』のチラシと表彰式

● レシピ集は、ホームページでご覧になれます。 <https://www.city.koto.lg.jp/>

受賞した23作品のレシピ集を配布します。また、グランプリに選ばれたメニューをランチで提供する取り組みや学校給食でも紹介しています。



受賞作品の一例



グランプリ



■ 目指せ！調布っ子食育マイスター

事業名	食育セミナー
主催者	調布市（福祉健康部健康推進課）
対象者	市内在学・在住の小学校4・5年生
見どころ	「食で育む、心・体・技」をコンセプトに大学や民間企業にも協力いただいている体験型の3日間の講座。平成22年度から毎年実施し食育マイスターの認定者はのべ320人に上る（令和2年度12月時点）。食育を歯科分野からもアプローチしている。

■ 本事業のねらい

「調布市食育推進基本計画（第3次）」に基づいた食育推進事業を企画する中で、食育の推進にはまず、食べることに興味・関心を持ち、食事を楽しむための基礎となる「心」と「体」を育むこと、「食べ方（よく噛んで食べる、姿勢）」や食卓での「コミュニケーション」にも目を向けること、自分に合った食事を自分で選択できる「技」を磨くことが重要であると考えました。

小さい頃から食を選択するための様々な知識を身につけておくことは、心身ともに健康で豊かな生活を送るための礎となります。そこで、自分で物事を選択・決定する機会が増えてくる小学4・5年生を対象とし、学んだことを家族や友人に話すことで、教育効果が本人だけでなく、家庭や地域へ波及することを目指しました。

■ 企画にあたって工夫したこと

①食を通じて、一人ひとりに「心・体・技」を育ててもらいたいと考え、それぞれに特化した講座を展開している大学や民間企業に協力を仰ぎプログラムを構成しました。

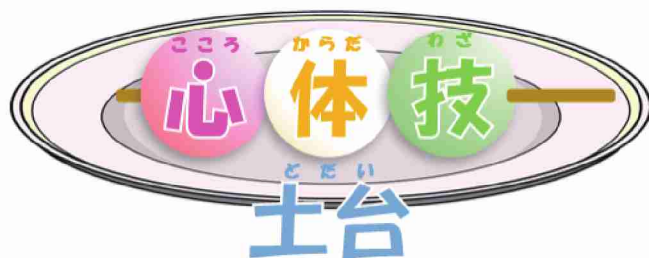
→大学や民間企業に協力いただくことで、市が単独で事業を展開するよりも対象者の興味・関心を得る内容になると考えたためです。

②市の食育推進基本計画で取り組むべき分野に掲げている「心」「体」「技」「土台」を学べる内容にし、計画推進と連動させました。

→計画と連動させることで、事業の目的を見失うことなく実施でき、計画が改定される度に見直しを行うことができます。

③初日は保護者にも参加いただき、児童が自宅に戻ったら、どんなことを学んだかを家庭内で会話するよう伝え、学んだ内容を家庭内で共有するようお願いしました。

→食育マイスターは、「食の伝道師」を育てることを目標にしているため、まずは家庭に学んだ内容が波及することを狙いました。



調布市食育推進基本計画（第3次）より

■プログラムの概要

1日目 「心得」を学ぶ 「体」を知る	調布っ子食育マイスターとは (調布市食育推進基本計画(第3次)について) 食べることを学ぶ ～自分の味覚を知ろう～ (平成27年度～東京医科歯科大学、令和元年度～埼玉県立大学)
2日目 「心」を育む	もったいないの心を学ぶ ～お肉が食卓に届くまで～ (平成27年度～J A全農ミートフーズ株式会社)
3日目 「技」を磨く	食べものを選ぶ力を身につけよう (平成22年度～オリジン東秀株式会社)
○アドバンス編	食育マイスター認定者を後日集め、食の伝道師として媒体づくりや情報発信に協力依頼。新しい学びの場を作る。

※最終日に、調布っ子食育マイスター認定証及び認定カードを市長(部長)が授与。
 ※各回終了後に学習を振り返るワークシートを記入。夏休み明けに、保護者へのアンケートも実施。

食育マイスターとは 食の伝道師



調布市食育推進キャラクター
マイスター君

**調布っ子食育マイスターの
活動**

オリジナル弁当の作製・販売
環境フェアに出展
消費者まつりに出展
給食展へ出展
国体弁当の作製・販売
東京都歯科医師会発行
食育チャレンジブック
記事掲載・発表
市制60周年弁当の
作製・販売
食育マイスター壁新聞の作製

■学びの内容(平成29年1月発行食育ガイドより抜粋)

調布市食育ガイド「食育マイスター編」にて食育マイスターの活動内容をまとめてあります。

右のQRコードから、ご覧ください。



味覚で育む 心・体・技

調布市食育ガイド

調布っ子食育マイスター編



調布市食育推進キャラクター
マイスター君

子どもたちを食の伝道師に

調布市では食育推進基本計画(第3次)に基づき、令和元年度に食育マイスターを選定しています。この食育マイスターは、子どもたちが食の大切さを学び、食に関する「心・体・技」について知識を深めてもらうための活動です。参加者個人から家庭・地域へと食育推進の輪を広げていくことを目指しています。

調布市

1日目

体を知る 食べる事を学ぶ ~自分の味覚を知ろう~

協力：埼玉県立大学

★親子で五味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）当て体験

味を感じるギリギリの濃度の水溶液で味覚体験をしました。「苦味」は体を守るよう感じやすくなっています。そのため、一番正解する親子が多かったです。一方で、経験して学んでいく「うま味」は正解する子どもが少なかったです。



★pH、糖度、塩度の測定

普段飲んでいるジュースを持ち寄り、pH、糖度、塩度を測定しました。ジュースにも塩分が入っていて驚きました。また、pHが低い飲み物は歯を溶かしてしまうため、飲む時間と量を決めることが大切だと学びました。



★水や食べ物ってどうやって飲み込んでいるの？

水を飲みこむ動作を観察して食べ物を飲み込むときに使う口や舌の動きなど、体の仕組みを学びました。

あなたの味覚は大丈夫？

講師として1日目の「体」の分野を教えてくださいの植野正之先生に、ご自身の研究の一つである「味覚」をテーマに現代の小学生の味覚について記事を書いていただきました。（文中は当時のご所属である東京医科歯科大学になっています）



あなたの味覚は大丈夫？

東京医科歯科大学大学院健康推進科学研究科 植野 正之氏



人は五感を使って味を認知します



近年、日本人の味覚が変化してきていると言われています。数ヶ行った小学生を対象とした調査では、30～35%の子どもたちがうま味に対する感受性の低下がみられました。また酸味に対しては20～25%、塩味に対しては10～15%、苦味に対しては5～6%に感受性の低下が認められました。これは一部の子どもを対象とした調査結果ですが、これからの日本を担う子どもたちの味覚感受性の低下、特に約3分の1の子どもたちがうま味を認識できないという結果は、日本の伝統的な食文化に警鐘を鳴らしているとも言えるでしょう。

和食はうま味を上手に使うことによって豊かな日本の食文化を形成してきました。平成25年12月には和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食への関心が高まっています。一方、欧米からのファーストフード産業の急激な流入やインスタント食品の増加にともない、日本の食生活は変化してきています。こうした変化は日本人の生活を便利にしている反面、味覚に少なからず影響を及ぼしていると考えられています。もちろん食生活の改善を見出す必要があるかもしれませんが、和食の特徴である素材そのものの味を楽しむことが豊かな味覚を養うことにつながります。様々な食品をバランスよく摂るように心がけましょう。

生理学的には味覚は、視覚、嗅覚、聴覚と並んで五感のひとつです。広い意味では、五感を使う総合的な感覚を味覚といいます。食べ物の盛りつけや色、食感などを見て（視覚）、食べ物のかき回しや音を聞いて（聴覚）、食べ物の匂いを嗅いで（嗅覚）、食べ物の触りや温度を感じて（触覚）、食べ物の味を味わって（味覚）、味覚で食べ物を味わう（味覚）、という身体の五感すべての機能を使う感覚です。

味覚

基本味

甘味、塩味、酸味、苦味、うま味

2日目

もったいないの心を学ぶ ～お肉が食卓に届くまで～

協力：JA 全農ミートフーズ株式会社

★「もったいない」

食べ物を食べることは動物たちの「命」をいただいていることです。お肉を届けてくれる人、動物への感謝を持って、残さず食べる大切さを学びました。終了後のアンケートでは、「好き嫌いしないで食べるようにしたい」「命に感謝して食べたい」と感想がありました。



★切り落とし肉を使ったホイル焼き

切り落とし肉と野菜を使ってホイル焼きを作りました。自分で作ったホイル焼きはとてもおいしくて、みんな残さず食べました。後日、家族に作ってあげたマイスターもいました。



3日目

技をみがく食べ物を選ぶ技を身につけよう ～苦手なものにも挑戦しよう！～

協力：オリジン東秀株式会社

★ バランスよく食べよう

栄養バランスについて学んだあと、班のみんなと相談しながら料理カードを赤（体をつくる）・黄（体を動かす）・緑（体の調子を整える）の食品のグループに分けました。それを基にしたマイベストラランチ作りでは、栄養バランスを考え、好きな物だけでなく、苦手なものにもチャレンジしました。普段あまり食べる機会が少ないレバニラや酢のものも「おいしい」とみんな完食しました。



■ ～学びを止めない～ 新型コロナウイルス感染症拡大への対応

令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止及び小学校の夏季休暇期間変更のため、例年実施している教室型を中止しましたが、食育マイスターの育成を継続的に行うため通信制を実施しました。通信制で実施するため、自宅だからこそできる食育の取組や様々な災害時に対する食への備えについて講座の内容に入れ、一日程度の取組内容で行いました。

学びの内容

(1)「心得」

食育マイスターの役割、市の食育計画について学ぶ。

(2)「心」

令和2年2月に作製した食育ガイド災害時編(第二版)をもとに新型コロナウイルス等災害に対して家庭で備えたことやこの数か月間の街や自分の変化、またその中で見つけた(実践した)食の楽しみなどを振り返りながら食と心について考えていく。

(3)「体」協力：埼玉県立大学植野正之先生

5つの基本味の代表的な食べ物を家庭から探し、身近な食品で味の相互作用を体験する。

飲み方食べ方の実験・観察を行う。

(4)「技」協力：オリジン東秀株式会社

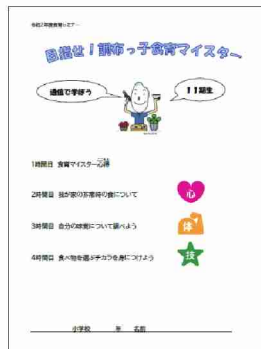
魚の旬を自分で調べて記入、和食やバランスの良い食事について学ぶ。

○子どもたちのワークシートより

家庭での防災への備えや味覚体験など保護者も一緒に取り組むことができました。学んだことで教えてあげたいことに「非常食について」という回答が最も多かったです。災害への備えの例では、食材だけでなく、歯ブラシやデンタルリンスを備えている家庭がありました。

○担当者所感

初めての試みのため、テキストで子どもたちが自宅で学ぶ際わかりにくいところがないよう工夫しましたが、一部のテーマは教材学習では理解しにくいものもあり、その点について保護者から指摘を受けました。例年の参加人数以上の申込みを受け、40人(例年20人弱)の食育マイスターを認定することができました。また、自粛中の家庭での防災への備えや味覚体験など、保護者も一緒に取り組んでた様子が伺え、家庭での食育の推進にもつながりました。



■ 災害への備え

市民一人ひとりが「自分の命は自分で守る」という自助の意識を持ち、被災しても少しでも日常に近い生活を営めるよう、「災害の食育」という視点から「調布市食育ガイド災害時編(第二版)」を作成しました。

食材だけでなく衛生用品を含む生活用品について、市民一人ひとりが自身のライフステージや生活に合わせて日頃から災害に備えることができるような内容です。肺炎予防のためにも、口腔内の衛生を保つ大切さについて記載しています。

右のQRコードから、ご覧ください。

