

# 4

## 多職種向け食育支援講習会の あしあと

平成26～令和元年度開催記録

ページ 62～82

こちらで掲載しております役職・所属は東京都歯科医師会雑誌掲載当時のものです。  
現在の役職等とは異なる場合がございます。



平成20年度に発行した「食育サポートブック」

## 平成26年度 東京都8020運動推進特別事業 第1回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成23年から始められたこの多職種向け食育支援講習会は4年目を迎えた。平成21年に発刊された「食育サポートブック」が多くの歯科医師、栄養士の方に活用していただくため、その活用法を周知することが目的となっている。また、多職種が情報を提供し合いながら食育がそれぞれの立場で推進され、母子保健として乳幼児が食育を通して健康な生涯を過ごすことが大きな目標となっている。

平成26年12月3日（水）、歯科医師会館大会議室で多数の方の参加をもって第1回多職種向け講習会が開催された。司会の山本秀樹母子保健医療常任委員会副委員長の進行で、主催者代表として山崎一男東京都歯科医師会副会長、山田善裕東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始められた。

講演に先立ち山口学母子保健医療常任委員会委員から「食育サポートブックの活用法」が紹介された。本冊子は掲載されている内容についてそれぞれ問い合わせ先、関係団体が明記され参考とするうえでの利便性が高いものとなっている。



司会 山本秀樹 副委員長



山口 学 母子保健医療常任委員会委員

### 講演 I

#### 「乳幼児期の食育について」

講師：健康栄養学科 教授 堤 ちはる

乳幼児期における食には、小食、偏食、食べ過ぎなど保護者にとっても大きな悩みとなっている。この時期における食生活は1回あたりの目安量にとらわれることなく、食べる量は子どもが元気で機嫌よく過ごし活動しているかが食生活の基本となる。この基本となるものが母子手帳の発達曲線で、乳幼児発達曲線に毎月の体重や身長を記入し、その子なりに発育しているか確認が必要となる。同時に、この時期は子どもの歯の萌出と咀嚼機能も大きく変化する。その変化に伴って、食材の選択や調理法も変わる。

現在も、保育園や各団体などで食育が実施されているが、調理、栽培方法、三色分類の栄養指導などの取り組みが強調される傾向がある。これらの取り組みを行っていれば食育となる、と考えている場合があるが、将来を見据えたとき「食を営む力の基礎を培う」ことを考慮すれば一手段となり最終目的とはならない。子どもの生活リズム（睡眠、運動、排便）を確立したうえで食事となるように、食べたくなるような生活習慣を持つことが食育になる。最後に人間（親子）関係を含めた生活の質の向上は図られるのも食育の重要な要素となる。避けたい7つの「こ食」がある。「個食」「孤食」「子食」「小食」「粉食」「固食」「濃食」以上の「こ食」は栄養バランスや嗜好の偏り、コミュニケーション能力と思いやりの心が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなどの弊害が生まれる。以上のことから「食育」の実践は、特別な活動でなく普段の生活（保育）を丁寧にすることによっても行うことができる。



講演 I 講師 堤 ちはる 先生

## 講演Ⅱ

### 「地域での取り組み

～足立区における歯と口の健康から食育推進～」

講師：足立区保健所竹の塚保健総合センター

歯科衛生士 横田 志穂

食は人が生きていくために欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらし、人生を豊かにするためのものであるはずが、近年、ライフスタイルの多様化などに伴い食生活が大きく変化し不規則な食事や栄養の偏り、食を大切にす心の薄れ等の問題が生じている。足立区における食育の取り組みでは、児童、生徒の学校での検診の結果や成人における歯周病健診の結果等を踏まえて、国が策定した平成17年度の食育基本計画をもとに、食をめぐる状況の改善をめざして平成19年度から22年度までを第1次食育推進計画、平成23年度から27年度までを第2次食育推進計画が実施されている。

足立区では食育を推進するに当たり、保健所と共に、児童生徒の歯・口の健康に問題があるとして足立区歯科医師会が加わりライフスタイルの多様化からみられる問題の解決にあたっている。第2次食育推進計画では「食



講演Ⅱ講師 横田志穂 先生

で育む足立の未来」として、小学校での取り組みは歯と健康づくり自主グループと保健所の協働事業で歯と口から考える食育「いい歯ね☆あだち・噛むカム教室」を行っている。これは自主グループが噛むカムクイズを行い、噛む大切さを目で見て印象付ける取り組みである。

足立区における食育の取り組みはライフサイクルに合わせたもの、また継続的に実施して将来に向け食による健康を考えるものであり、また関わりを持つ機関が多様にわたっていることに注目される。

母子保健医療常任委員会委員長 澤 悦夫



会場風景

## 平成26年度 東京都8020運動推進特別事業 第2回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成27年2月13日（金）調布市文化会館たづくり8階映像シアターにおいて平成26年度東京都8020運動推進特別事業「第2回多職種向け食育支援講習会」が開催されました。

はじめに

### 「食育サポートブックの活用法」

母子保健医療常任委員会副委員長 山本 秀樹

講演に先立ちまして「食育サポートブックの活用法」の紹介からはじまりました。平成21年に「食育サポートブック」を発行しましたが、さらに幼児期から高齢期までの食育をテーマとして、食べる力の発達支援、摂食・嚥下機能支援などを含めて、より実践的なテキストとして「食育チャレンジブック」が発行される予定になっています。

講演 I

### 「食で育む心・体・技」

～目指せ！調布っ子食育マイスターの取組～

講師：調布市福祉健康部健康推進課  
管理栄養士 主任 土谷喜美子  
歯科衛生士 伊藤 訓世

調布市では、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土台となる「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が重要であると考えました。

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校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、教育効果が家庭や地域に波及することを目指しました。

調布っ子食育マイスターは食で育む「心・体・技」をコンセプトに民間企業にも協力を仰ぎ4日間の体験学習を行います。

プログラムの概要として、

・1日目「心得を学ぶ」

調布っ子食育マイスターとは、食べることを通して、自分の体（健康）を大切とし、家族や周りの人たちへの感謝の気持ちを持ってもらいたいこと。自分だけでなく一緒に食べる人にも食事をおいしく楽しんで食べてもらうためには食事のマナーも大切であるということ学びます。

・2日目「体」を知る

五感をつかった味覚体験教室で鼻をつまんで食べると味がしないなど、五感の一つを使わないで食べると味がおいしくないことなど、五感は大切であるということを知る。

・3日目「心」を育む

食べることを楽しむ、感謝の心を学ぶ教室で命をくれた生き物たちや食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをもつということ。

・4日目「技」を磨く

4日間で学んだことを活かして主食・主菜・副菜の栄養バランスを考え自分だけのマイベストラランチを作る。



山本秀樹 副委員長



講演 I 講師 土谷喜美子先生



講演 I 講師 伊藤訓世先生



4日間の教室で終えた参加児童の感想として、ここで得たたくさんの知識を多くの人に広めたい、保護者側からも、子供の食に対する考え方に進歩がみられたように感じ、今後この芽生えた興味を失うことなく「食」への関心を家族で持ち続けたいということでした。

## 講演Ⅱ

### 「健康はつくるもの育てるもの ～それぞれが今出来ることから始めよう～」

講師：千葉市立弁天小学校 校長 小川 達也

今現在では、何もしなければ子供たちは健康に育ちません。健康な体・健康な成人を育てるために大事なことは食事・運動であり、そしてもう1つは生活習慣であります。望ましい生活習慣を作るためには意識をして行動していくことでその行動が無意識のうちに行われるようになり、それがやがて習慣となる必要があります。

では、今なぜ健康教育、特に食に関わる内容が問題なのか？まず、児童生徒の食生活をとりまく状況にあります。朝食をとらないことの習慣化、孤食（1人だけで食べる）の増加の問題、高カロリーの食物を好むことによる高コレステロール低年齢化現象の問題などです。ただし、これは生活習慣・食事と運動の指導を行うことにより、数カ月後にはほとんどの場合改善される傾向にあります。最も恐れることは、望ましくない食習慣をもっている児童が10数年後には直ぐに親になることです。いいかえれば今の生活習慣が当たり前として引き継がれていくことです。

このようなことにならないように、食育は子供たちだけでなく親に対しても非常に重要なことです。成人の生活習慣病（糖尿・肥満・高脂血症インスリン耐性）は、一般的に50%が遺伝、50%が環境と言われていますが、



講演Ⅱ講師 小川達也 先生

これに関しても根本的に運動習慣の徹底と食生活等の改善により防ぐことが出来ます。そして、この生活習慣病の危険因子を今の多くの子供たちが持っていることから、生活習慣病の一次予防は学校教育で行うべきものであるというのが先生の考えであります。願いとして子供たちの望ましい食生活を習慣化するためにはまず、学校教育で学校給食を生きた教材として活用することです。学校給食には、特性として反復性、その地域の多様性、そして同じ時間に同じ空間で同じ物を食べることで、食べること・食べ物・食べ方に意識をさせることが出来ます。そして、養護教諭、栄養教諭の専門的な知識・経験を生かし「今、学校がどのような考え方で食育しているのか。一緒に何をしたいのか。」を明確にし、学校、家庭、地域との連携をもって一緒に食育をしていくことが重要なことです。

健康はつくるもの育てるものそして健康教育（食育）は、ただ単に知識を得ることだけでなく学んだことを実践する力を育てることが生命であると思います。

母子保健医療常任委員会委員 斉藤嘉久



会場風景

## 平成27年度 東京都8020運動推進特別事業 第1回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成27年12月16日（水）18時30分から20時40分、歯科医師会館1階大会議室に於いて、第1回多職種向け食育支援講習会が開催されました。今回は、斉藤嘉久母子保健医療常任委員会委員の司会のもと、山崎一男副会長、白井淳子東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶の後、山本秀樹理事の「食育チャレンジブック」の紹介に始まり、フードコーディネーターの福留奈美先生のご講演と江東区保健所健康推進課の松野三砂子先生のご講演がありました。



司会 斉藤嘉久 委員

### 講演 I

#### 「家庭の味・地域の食の伝承」

講師：フードコーディネーター

お茶の水女子大学 専門食育士（上級） 福留 奈美

「家庭の味」というとまずは「おふくろの味」を思い浮かべるでしょう。「おふくろの味」といって思い浮かべるものは食べる側からは男女を問わず1位が肉じゃが、2位がカレーライス、3位が味噌汁となり、作り手側からは1位が肉じゃが、2位が炊き込みごはん&混ぜごはん、3位が切り干し大根の煮物となるそうです。そして、「家庭の味」には地域性があります。同じ肉じゃがでも牛肉を使う家庭、豚肉を使う家庭があります。雑煮などは味付けも家庭によって醤油味であったり、味噌味であったりと異なります。さらには家庭ごとにこだわりがあります。

次に「地域の味」について考えてみます。例えば柚の原産地は中国の長江上流ですが、フランスでは柚が日本の香りとしてとらえられています。一方、中国では韓国の柚子茶の輸入急増の影響でユズは韓国のイメージが強



講演 I 講師 福留奈美 先生

くなっています。原産地のみをオリジナルとするのではなく、それをどう使うかというオリジナリティに目を向けてもらうように世界に正しく伝える必要があるでしょう。日本の中でも地域による違いがあります。鱈のたたきが高知ではニンニクを入れています。山形の芋煮の味も牛肉しょうゆ味の内陸風と豚肉みそ味の庄内風に分かれています。

知らず知らず同じものとみているものが、よくよく知っていけば地域によって、家庭によって違いがあることに気づきます。

1960年代までの日本家庭料理は自給自足が基本でした。家の畑で季節の野菜を栽培し、外のは行商人が売りに来ていました。麦飯をはじめカテ飯で、採れるものをあの手この手で調理していました。行事の時には砂糖、魚、肉、餅、酒等の「ごちそう」がありました。山地か平地かということで、山の幸、海の幸、川の幸、里の幸といった「多様性」と「地域性」そして食の「知恵」と「技」がありました。その後の高度成長期に入り、画一化が進み、このような家庭料理が消えつつあります。

和食は「和食；日本人の伝統的な食文化」として2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用していること、栄養バランスに優れた健康的な食生活、自然の美しさや季節の移ろいを表現していること、正月などの年中行事との密接な関わりがあることが取り上げられています。農林水産省によると「和食」が日本文化である理由は、自然を尊重し家庭や地域を結んでいること、健康長寿の願い

が込められていること、そして多様性があることとして  
います。「和食」を伝え残すために、(一社)和食文化国民  
会議の活動や、(一社)東京都学校歯科医会からの「味  
覚とおいしさの科学～和の味を子供たちに伝えるために  
～」の発刊などがあります。

地域食の伝統喪失に立ち向かい、創立された「スロー  
フード」というNPOがあります。「スローフード」の  
活動指針は、消えつつある郷土料理や質の高い小生産の  
食品を守ること、質の高い素材を提供してくれる小生産  
者を守っていくこと、そして、子供たちを含めた消費者  
全体に味の教育を進めていくことです。そのほか、農家  
の高齢化、農地の荒廃に危機感を持ち、水田農業を新た  
に始める若者も出てきています。

小学校2年生と高校1年生の二人のお嬢さんの母であ  
り、ふるさとを誇れる子供たちを育てたいという思いで  
活動されている福留講師のお話は大変参考になるもので  
した。

## 講演Ⅱ

### 「江東区の食育の取り組み」

講師：江東区保健所健康推進課  
栄養指導担当係長 松野三砂子

江東区では平成21年度に食育推進計画（平成25年度ま  
で）を立てました。基本目標として、食に関する知識・  
選択力の向上、食に基づく健康習慣・実践力の向上、食  
に対する感謝の気持ちの醸成を掲げました。平成22年  
に行った江東区小中学生への食生活アンケートの結果で  
は、8～9割の児童生徒が朝ご飯を食べているというこ  
とでしたが、野菜嫌い等があり、バランスがとれている  
とはいえませんでした。

平成26年度からは第二次江東区食育推進計画（平成30  
年度まで）を立てました。平成25年の江東区民健康意識  
調査から食育への関心はあり、また食事に関しての知識



講演Ⅱ講師 松野三砂子 先生

はあるものの実践が足りないことが分かりました。そこ  
で、「みんなが楽しく食べて元気な心と体を作ります」  
を基本理念にし、周知から実践をテーマとしました。生  
活習慣病予防につながる食育、ライフステージに応じた  
事業計画を考えました。

区民向けに、食と健康展、食育講演会、食と健康づく  
り教室、食育応援講座を開催しています。また、毎年  
テーマを設定しておいしいメニューコンクールを行って  
います。はじめは250弱の応募者でしたが今では3,700近  
い応募があります。さらに、毎年テーマを設定して江東  
区食育標語を募集しています。こちらも初回は1,600余  
りであった応募が今では5,600余りになっています。お  
いしいメニューコンクールの歴代グランプリは、レスト  
ランのメニューに挙げたいほど素晴らしい出来映えでし  
た。

当日、会場には、172名（歯科医師23名、衛生士41  
名、管理栄養士33名、栄養士34名、その他は他職種）の  
参加者があり、講師の興味深い話のお陰をもちまして、  
あっという間に講演時間が終了してしまいました。お二  
人のご講演のあと、「相手の食の嗜好を見抜く方法は何か」と  
いった質問も出ました。立花智子副委員長の味のある  
閉会の挨拶をもって講習会は滞りなく終了しました。

母子保健医療常任委員会 委員 長井 博昭



会場風景



平成27年度 東京都8020運動推進特別事業 **第2回 多職種向け食育支援講習会**  
～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成28年2月17日（水）19時より武蔵野スイングホールに於いて、第2回多職種向け食育支援講習会が開催されました。参加者は135名で、歯科医師、歯科衛生士、栄養士、管理栄養士、保育士の方の参加があり、まさに多職種向けの大変好評な講習会でした。大久保 悟母子保健医療常任委員会委員の司会のもとに開会、山崎一男東京都歯科医師会副会長と白井淳子東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長から挨拶がありました。講師の紹介に続き、山口学母子保健医療常任委員会副委員長より「食育チャレンジブックの活用法」の紹介がありました。

「食育チャレンジブック」は以前の「食育サポートブック」からブラッシュアップしたもので、食べる力の発達支援、摂食・嚥下機能支援などを含めたより実践的なものになっています。地域での取り組み事例やツールが多数掲載されており、生涯を通じた歯と口の健康づくりに役立つものと思います。東京都福祉保健局のホームページからPDF形式でダウンロードできますので、是非ご活用下さい。



山口 学 母子保健医療常任委員会副委員長



講演 I 講師 大久保真衣 先生

講演 I

「食べる機能の発達」

講師：東京歯科大学口腔健康科学講座

摂食嚥下リハビリテーション研究室 大久保真衣

食べる機能の発達ということで、主に乳幼児期の摂食機能の発達について話がありました。摂食嚥下の能力の発達は、基本的機能の獲得が1歳半頃までと言われ、3歳頃までには習熟し、一般的に高齢期まで維持されます。高齢期になると減退していき、高齢者に対応した食事支援が必要になります。摂食機能発達には8段階あり、原始反射（探索反射、口唇反射、吸吮反射、舌挺出反射、咬反射）が消失する経口摂取準備期から始まります。この頃に離乳食を始めるのが良いそうです。次の嚥下機能獲得期は顎間空隙がなくなるなど、口腔の形態の変化です。乳児は中咽頭が短く、そのため寝たままでもミルクが飲めるそうです。中咽頭が長くなり、だんだんと哺乳に不適合な口腔形態になって、食べる事に適した形態になっていきます。舌の前後運動と共に顎の前後運動が獲得され、安定した座位が取れるようになると、捕食機能獲得期となり、随意的に顎、口唇が閉鎖するようになります。5～6ヶ月のごっくん期と呼ばれる時期です。7～8ヶ月頃になると、押しつぶし機能獲得期となり、口唇が左右に伸縮したり、舌の上下運動が可能となります。もぐもぐ期と呼ばれる時期です。9～11ヶ月頃には上下唇がねじれながら協調でき、舌も左右に動くようになります。かみかみ期と呼ばれる、すりつぶし機能獲得期です。ここまでの5段階は口の動きの発達です。以降は手の動きの発達になります。自分の口が顔のどこにあるのか、分かるようになってくると、自食準備期です。自然と口に手がいくようになります。grasp 握る状態から pinch つまむ事ができるようになると、手づかみ食べ機能獲得期を経て、食具（食器）食べ機能獲得期へと進んでいきます。食べる事は、口唇、舌、顎を使った動きになるので、おしゃべりをしたり、歌ったり、顔を使った遊びをして刺激をされるといいそうです。子供の成長は、一つずつ段階を経て機能を獲得していているという事がよくわかった講演でした。



## 講演Ⅱ

### 「新宿区の取り組み」

#### ①～乳幼児の口腔機能に関する事業の紹介～

講師：新宿区牛込保健センター 五十嵐由美子

新宿区での「歯から始める子育て支援事業」についての紹介がありました。特長として子供と子育て中の保護者の歯と口の健康を支えるために、歯科保健を通じて子育てを応援するデンタルサポーターの育成を実施しているそうです。また歯科衛生士の資格を持ち、スキルアップセミナーを受講した人を地域活動歯科衛生士として登録、保育園や幼稚園に派遣して5歳児に健康教育を実施しているそうです。保健センターではもぐもぐごっくん支援事業として、歯科相談や講習会を実施しているそうです。歯科医院では診断名がないと保険治療が受けられないために、個別相談のニーズが高まっているようで、1歳児検診時より対応することによって、小さな問題でも拾い上げていく事が重要だと感じました。

#### ②新宿区における摂食嚥下機能支援について～「新宿区ごっくんプロジェクト」の取り組み～

講師：新宿区健康推進課健康企画係 小川智詠子

「最後まで口から食べることを支援するまちづくり」という副題で、高齢者に対しての食育支援についての紹介でした。在宅療養体制の構築の中にプロジェクトは入っているそうです。高齢者が摂食嚥下機能について、必要な情報を得て支援を提供できるよう、多職種の連携が大切です。また、摂食嚥下機能の低下について早めに気づき、適切な関係機関につなげられるような体制も大切です。課題、対策の検討から、専門職のスキルアップ、ツールの開発と整備、普及啓蒙活動、関係機関と団体連携の実際例を挙げてのプロジェクトの説明がありました。多職種の連携が進むには、コーディネート機能を行う機関が必要だと感じました。

母子保健常任委員会委員 宮田佳代子



講演Ⅱ講師 小川智詠子先生、五十嵐由美子先生



会場風景

## 平成28年度 東京都8020運動推進特別事業 第1回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成28年12月13日（火）、歯科医師会館にて第1回標記講習会が開催されました。本講習会は東京都8020運動推進特別事業として実施されており、東京都栄養士会との共催で開催された。会場は講演者の食育に対する知識の深さや、その知名度の広さを示すように250名を越す参加者で埋められた。

講演会は山崎一男東京都歯科医師会副会長、白井淳子東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始まり、立花智子母子保健医療常任委員会副委員長の司会で、澤悦夫母子保健医療常任委員会委員長から「食育チャレンジブックの活用法」の解説後に開催された。



澤 悦夫 母子保健医療常任委員会委員長



講演 I 講師 服部幸應 先生

### 講演 I

#### 「食育力は、歯の健康へ」

講師：学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長  
服部 幸應

人が生活するには知育、徳育、体育、そして食育が大切なものとなる。ここでは食育について話したい。食育という言葉が使われたのは平成15年食育調査会が立ち上げられてからになる。当時、子どもたちの食に関する乱れが社会問題として表面化していた。現在、100歳を超える人口は50年前では153名であったものが、今は6,500名（女性82.3%）を越えている。しかしながら平均寿命には不健康寿命も含まれている。医療費は国家予算の半分になっていることが問題となっている。

現在の食の乱れは核家族化（80%）が原因となり、食に昔の習慣が活かされていない。日本の風土、習慣に基づいた良い伝統が伝えられていないことが言われている。例えば6つの「こ（個食、固食、子食、弧食、小食、粉食）」、一人で食べる、一種類食べ、にみられる。多世代で食事することはそのマナー、食の常識など一挙手一投足を見られ直されていた。子どもが適切な食習慣を持つには家庭、学校、地域社会も担っている。核家族は英国の産業革命に由来するが、日本でも昭和35年所得倍增計画以来核家族が進んだ。また、食事時間がTV 中心になっていることも食の大切さが奪われている要因である。

食には口の健康も大いにかかわっていることは周知の事実で、食べることにより歯・歯茎に強い圧力をかけることが必要であるが、お母さんが作る料理は柔らかい料理が中心になっている。また作らずに、子どもの成長に合ったものが何であるかも知らずに与えている。親が悪習慣を助長しているかもしれないが、人にはオキシトニンに由来するホルモンで愛情を注げる力がある。この講習会を通して食習慣を見直すことや、歯科関係者が機能に合った食べ物、食べ方を伝えていただきたいと講演された。

## 講演Ⅱ

### 「食べる機能の発達を支援する」

講師：昭和大学歯学部スペシャルニーズ 口腔医学講座

口腔衛生部門 教授 弘中 祥司

歯科からの食育への提案は人の成長に併なって変化する機能を知ることが大切である。その機能を知ることが食を正しく進めることにつながっていく。上手に食べるには口腔の形態（器官）、機能（働き）、食べる意欲（食欲）が条件となる。人のライフステージから、発達期（乳児期）は乳歯列の完成時に適切な食習慣が確立できなければ習熟期、維持期に悪影響が残ってしまう。子どもの食の悪習慣には、食べるのに時間がかかる、偏食をする、むら食い、遊び食べ等が挙げられている。これは親が適切な料理がを作れないために子どもは食べにくい、食べないにつながっている。

講演では、生後10週の口腔内の状態を写真で示し、歯科医でもなかなか見る機会がない吸綴窩や乳児期前半の口腔の形態の特徴を解説された。生後10か月から3歳児の口腔内変化に伴い食形態も変えて与えるなど工夫が必要となるが、専門家が一般へ伝える機会が少ない。特に口腔機能のスクリーニング方法は、口腔運動機能はブクブクうがい、オーラルディアドコキネシス、咀嚼機能は



講演Ⅱ 講師 弘中祥司 先生

デンタルプレスケール、咀嚼力判定ガム、嚥下機能はRSST（反復唾液嚥下テスト）、MWST（改訂水飲みテスト）、発達期にはブクブクうがい、口唇圧、舌圧等をスクリーニングして適切な食が選択されるような支援が専門家としてのポイントとなると考えられる。

母子保健医療常任委員会委員長 澤 悦夫



■開催日：平成29年2月6日（月）

## 平成28年度 東京都8020運動推進特別事業 第2回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成29年2月6日（月）午後7時より調布文化会館たづくり8階映像シアターにおいて「第2回多職種向け食育支援講習会」が開催されました。宮田佳代子母子保健医療常任委員会委員の司会のもと講演に先立ち主催者として山本秀樹公衆衛生担当理事より挨拶がありました。冒頭「食育チャレンジブックの活用法」について大久保悟母子保健医療常任委員会委員より紹介があり、講演は二部構成で行われました。



大久保 悟 母子保健医療常任委員会委員

### 講演 I

#### 「健康寿命延伸のための食育支援について」

講師：公益社団法人東京都栄養士会 会長 西村 一弘

近年、世界的にも日本食がブームで和食は健康にいいと言われていています。ただあくまでも最近の和食が体に言いわけで、戦前戦後の学校給食は近年のもの比べると栄養にかたよりがあったそうです。メタボ対策にはエネルギーコントロールが大事で脂質制限、糖質制限、減塩、有酸素運動（脂肪燃焼）が提唱されており書籍やメディアでもローカーボ・ダイエット、糖質制限食、主食抜きが一大ブームとなっています。あまり知られていませんが低糖質・高蛋白の食事は心血管系疾患のリスクが高まるそうです。高血圧を意識して減塩する場合も注意しないと脱水におちいる危険があります。糖質に関してもショ糖と分子構造が同じで結合部位だけが違うパラチノースなどは消化吸収が1/5でありショ糖とパラチノースを併用すればショ糖の消化吸収もおだやかになるそうです。

加齢により徐々に筋肉量は減少しますが年代別サルコペニア有病率を男女で比較しますと80歳までは女性の方が高いのですが、80歳以降は男性が急激に増加してまいります。

ここ最近「フレイル」という言葉を耳にします。「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の状態で「虚弱」を意味します。何もせずに今までの生活を続けると要支援や要介護状態に陥る可能性が高い状態です。このような人達にはリハ栄養が必要になってきます。

先生方も食欲不振の時があると思います。栄養のあるものを取らねばと考えると思いますが先生曰く食欲不振の時は無理せず食べられそうな物だけでいいそうです。主食や果物、ジュースなど糖質の多い食品でかまわないそうです。食欲が出てきたらタンパク質の多い食品で栄養を摂ればいいそうです。タンパク質は量ばかりでなく質が大事だそうです。

アミノ酸のバランスでみていくと魚介類、肉類、卵類、乳製品がすすめられます。高齢の方の中には乳製品を避ける方もいますが先生は「乳和食」をすすめられていました。

これは和食の出汁の代わりに牛乳を使うそうです。味は全く変わらずに減塩にも繋がります。食事については知ってるようで知らないことが多く巷にあふれている情報が全て正しいわけでもありませんから大変に有意義な講演でした。



講演 I 講師 西村一弘 先生

## 講演Ⅱ

### 「食育支援で果たす口腔保健センターの役割」

講師：公益社団法人東京都豊島区歯科医師会

専務理事 高田 靖

はじめに豊島区の口腔保健センター「あぜりあ歯科診療所」の細かな説明がありました。各ライフステージに於ける摂食嚥下機能障害への対応についてスライドを交えながら説明されました。近年、「フレイル」「オーラル・フレイル」と耳にすることが多くなっています。歯・口の機能低下はサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の前兆とも考えられオーラル・フレイルの予防が全身の健康に寄与することもわかってきています。特に栄養面からみると歯・口の健康への関心度が低く、歯周病や齲蝕を放置して重症化を招き、歯を喪失するなどして口の中の機能が低下していくと、滑舌が悪くなったり、食べることができない物が増えたりして食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥ることになります。食欲低下の悪循環として噛めないから柔らかいものを食べる。それによって咀嚼能力が低下し、ますます噛めない物が増える。「あぜりあ歯科診療所」ではオリジナルテキストを用いて短期集中訪問型サービス、介護予防通所サービス、居宅療養管理指導と総合的に対応されており加えて住民向けの啓発活動や介護施設職員向けの研修会なども実践されています。センターでは診断・評価から指導訓練目標を定め、それにそって介護施設で訓練が行われています。VE 検査においても通院可能ならセンターで実施し家族へ食形態の指導が行われ、患者宅



講演Ⅱ講師 高田 靖先生

や特養ホームにおいても医師、耳鼻科医師、歯科医師の共同診療が行われています。また看護師、栄養士、理学療法士など他職種の方々も SNS を活用した情報共有により1人の患者さんを多くの他職種の連携で見守る構図が出来ています。現在「あぜりあ歯科診療所」では情報の集約と事業の振り分けなど、ここに連絡すれば自動的に次に必要な事へ進められるシステムが出来上がっています。口腔のよろず相談所として理想的な形がここにあると思います。

最後に齋藤嘉久母子保健医療常任委員会委員の閉会にて終了となりました。とても有意義な講演でした。

母子保健医療常任委員会委員 大久保 悟

## 平成29年度 東京都8020運動推進特別事業 第1回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成29年8月28日（月）に歯科医師会館1階大会議室にて平成29年度第1回多職種向け食育支援講習会が開催されました。本事業は東京都8020運動推進特別事業として実施されており、栄養士や保育士といった歯科医療関係以外の職種の方の参加も多く、会場は満員となり関心の高さがうかがえました。

鴨打雅之母子保健医療常任委員会委員の司会のもと、勝俣正之東京都歯科医師会副会長、三ツ木浩東京福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始まりました。

はじめに「食育チャレンジブックの活用法」と題し、大久保悟母子保健医療常任委員会副委員長より東京都歯科医師会編集で東京都福祉保健局医療政策課より発行されています、食育チャレンジブックの紹介がありました。乳幼児向けの食育支援と、高齢者向けの摂食嚥下支援の二部構成となっており、幅広くご活用いただける内容となっております。



大久保 悟 母子保健医療常任委員会副委員長

### 講演 I

#### 「子どもの食と口腔機能の発達について」

講師：日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

口腔リハビリテーション科 科長 田村 文誉

田村先生からはまずクリニックの紹介があり、所在地である多摩地区では高齢者の割合が23区よりも高くなっており、診療内容も高齢者の割合が高くなっているとのことでした。上手に食べるには口・舌・喉の各器官が正常に機能することが必要で、食べ物が口に取り込まれて食道を通るまでをVF像やVE像にてお示しいたさ

した。咽頭部では気道と食道が交錯しており、咽頭弁がうまく機能しないと食べ物が気管に入り、むせや誤嚥性肺炎の原因となります。うまくのみ込むためには口や舌も動かす必要があり、食べ物の形状に応じて口の動かし方を変えられることが大事とのことでした。実際の口の動きをヨーグルト、お粥、ご飯、スナック菓子を食べる様子でお示しいたさしました。形状が固くなるにしたがって、口・頬・顎の動きが上下左右により複雑に動くようになる違いが見られました。食べる機能は本能ではなく、生まれてから発達、獲得されるものです。生まれてすぐには哺乳機能が備わっていますが、これは原始反射と呼ばれる自分の意志とは無関係に起こる反射行動による栄養摂取です。哺乳反射、探索反射、吸啜反射といった原始反射が消え始めると離乳食を始めるサインになります。ただし、個人差が大きく未発達のまま離乳食を始めると誤った機能を獲得してしまうことがあるので、月齢ではなく発達の具合を見て判断することが大事だそうです。自分で食べ物を手にもって食べるようになるころに下顎乳中切歯が萌出します。3歳頃にはほぼ大人と同じような食べ物を食べることができるようになります。

平成26年日本歯科医学会重点研究調査で幼稚園・保育園に通っている園児の保護者を対象に行った調査では、子供の食事について心配事があると答えたのは54%になり、子供の食の問題に対し歯科医師の関わりの必要を感じました。実際には3歳児の保護者から「噛まない」という相談が多いそうで、スルメをかませ咬合力を上げたり、舌圧計を用いたトレーニングなどの方法をとられているそうです。ただし、子供の摂食機能の問題というよりは、特に母親の相談相手の有無や育児負担感が悩みに関係しているという結果が出ているそうです。疾患により食べることに特別な指導が必要なケース以外にも、小児の摂食指導は「食べる機能を育むこと」であり、楽しくおいしく食べることは社会や家庭での重要なテーマです。地域での歯科のサポート体制は急務ではないかという提言で締めくくられました。



## 講演Ⅱ

### 「母子関係から見た食」

講師：早稲田大学人間科学学術院人間環境科学科

発達行動学研究室 教授 根ヶ山光一

根ヶ山先生は動物行動学がご専門で、母子関係という行動から見た食についてお話しいただきました。

#### 1. ヒトの食発達の生物学的基礎

胎児期は母体内で親の栄養を胎盤から吸い取り、生まれてからは母親と密着した哺乳、離乳を経て自食という成長過程たどります。食は母子関係の原点としてみることができ、食発達は子の自立過程とみることもできます。ヒトは乳が薄いため哺乳期間（母子関係）が長く、離乳後も親による食の世話が続きます。

#### 2. ヒトの授乳・離乳の多様性

人工栄養の存在、離乳食の存在、断乳と卒乳の選択、江戸時代に広く行われていた捨て子と貰い乳など、社会周囲が補佐をする仕組みが多様性を支えています。食に関する選択が多いことは逆に悩みにつながっています。

#### 3. 食をめぐる確執

人の食は親と子の共同作業で、受動的食から能動的食に変化をしていきます。正しく食べてほしい親と気ままに食べたい子の間で親子の確執が生じますが、子の拒否は自立の証といえます。

#### 4. 日英比較

英国では親主導的な食の供給が一般的ですが、この自立が見えるとあっさり親が引きます。日本では親が子に尽く



講演Ⅱ 根ヶ山光一 先生

そうとするため供給が長く続き、食の確執が生じやすい状況になっています。

食の確執を乗り越えるためには、拒否は子の自立ととらえ子の食に対して「鳥の目」をもっていきましょうと締めくくられました。

質疑応答ののち鴨打雅之母子保健医療常任委員会委員の閉会の辞をもって盛会のうちに終了となりました。

母子保健医療常任委員会委員 寺澤真樹子



講演会会場の風景

■開催日：平成29年11月16日（木）

## 平成29年度 東京都8020運動推進特別事業 第2回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成29年11月16日（木）に歯科医師会館1階大会議室にて第2回多職種向け食育支援講習会が開催されました。勝俣正之副会長の開会の挨拶、吉中律母子保健医療常任委員会委員の司会のもと開催されました。

はじめに

### 「食育チャレンジブックの活用法」

本会母子保健医療常任委員会 委員 齋藤 嘉久

「食育チャレンジブックの活用法」の演題のもと食育チャレンジブックの紹介がありました。乳幼児期、高齢期などの食育について様々な地区の実例をあげての記載があり、活用して欲しいと説明が行われました。



齋藤嘉久 母子保健医療常任委員会委員

講演

### 「いつまでも若々しく生きるために」

講師：白澤抗加齢医学研究所 所長 白澤 卓二

オーガニックが近年話題になっていますが、我々描いているものとは違い、法的に認可されている農薬、化学肥料が使われてるケースでもオーガニックと言われ、全てが無農薬ではないそうです。本来は5年間農薬、化学肥料が使われていない状態で栽培されているものが本来オーガニックとのこと。白澤先生はオーガニックの農場、オメガ3含有の卵なども監修しています。

白澤先生は三浦雄一郎氏（父上・三浦啓三氏（101歳で亡くなった）の健康管理もしていた）の80歳にてのエベレスト登頂のサポートもしており、低酸素状態での適応訓練にてミトコンドリア、遺伝子等に変化が出たそうです。三浦氏はこのようなデータが今後の医学に役立てることを望んでいるそうです。

老化の個人差は細胞の老化の化学反応のスピードでの

違いで得られるものであるそうです。外側の若々しさとは違い内側の錆つきはわからないものです。我々の脳は50歳から変化が起き70歳頃からアルツハイマーの症状が出てくることが多いそうです。長生きしても脳で考えることができなければ本当の長寿とは言えません。若々しくエイジングした結果が介護予防となり、サクセスエイジングとのことです。アルツハイマーは50～55歳からスタートし脳にアミロイドβタンパクが20～25年かけてたまり、症状が出てくるそうです。

アルツハイマーの予防は糖尿病、高血圧、肥満、うつ病、運動不足、喫煙等の生活習慣病をなくすことが大事だそうです。アルツハイマーには脳にケトン体を増やすことで、予防、改善することが多いようです。ココナッツオイルの摂取により、血中のケトン体が増加します。脳のケトン体を増やすことで脳海馬が機能改善すると言われていたようです。中鎖脂肪酸が肝臓で分解されてできるケトン体が脳のエネルギーになるようです。

またオメガ3の摂取も脳の海馬の神経細胞に好な作用があります。オメガ3を増やし、オメガ6を減らす食事が求められるとのこと。現在、日本は長寿大国と言われていますが、寝たきりや介護がなければ生活できない高齢者が多くいます。自分で歩行し、考え、動ける生活を送れるのが本来の長寿社会ではないでしょうか。歯科医師がこのような長寿社会の生活の助けになることが国民に浸透してきました。白澤卓二先生のお話が今後の我々の高齢者歯科において大いなる助けになるかと思えます。

母子保健医療常任委員会 副委員長 立花 智子



講演 白澤卓二先生

平成30年度 東京都8020運動推進特別事業 **第1回 多職種向け食育支援講習会**  
～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成30年9月13日（木）に歯科医師会館1階大会議室にて平成30年度第1回多職種向け食育支援講習会が開催されました。本事業は東京都8020運動推進特別事業として実施されており、栄養士さんや保育士さんといった歯科医療関係以外の職種の方の参加も多く、会場には約230名の参加者がつめかけ関心の高さがうかがえました。

山口学母子保健医療常任委員会委員長の司会のもと、勝俣正之東京都歯科医師会副会長、三ツ木浩東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始まりました。

はじめに「食育チャレンジブックの活用法」と題し、大久保悟母子保健医療常任委員会副委員長より東京都歯科医師会編集で東京都福祉保健局医療政策課より発行されています、食育チャレンジブックの紹介がありました。乳幼児向け食育支援と、高齢者向け摂食嚥下支援の2部構成となっております。また実践事例も多く載せられているため幅広くご活用いただける内容となっております。



大久保 悟 母子保健医療常任委員会副委員長

講演

「食体験の重要性

～子供に伝えたい食の大切さ～

講師：赤堀料理学園校長

管理栄養士 赤堀 博美

講師の赤堀先生は、赤堀料理学園の6代目の校長です。初代の赤堀峯吉先生は明治15年に赤堀割烹教場というお料理学校を日本橋で開校し、また割烹着を作った方としてよく知られています。江戸時代から明治に移行してしばらく経ったころ（時代の沸騰もようやく落ち着いてきた頃）、何とか一般の人たちの食事、食生活がよくなるものかと思い、家庭料理をご婦人たちに教えるというところから始められたそうです。3代目は大正天皇の料理番をお務めになられたそうで、時代の流れと日本人はどんな食生活をしてきたかということの資料をたくさん使ってご説明いただき、大変面白い講演のスタートでした。赤堀先生の現在のお仕事は多岐にわたり、大学での栄養学の研究や教育、成人、小・中学生への料理教室、テレビドラマや雑誌などのお料理監修です。中でも力を入れていらっしゃるのが、月に5～6回行っているという小中学生に対するお料理教室です。食事、食生活、家族のあり方を再認識させるため、お料理だけでなく正しいマナー、箸の使い方、挨拶の仕方などを伝えているとおっしゃっていました。まさに食べることは生きること、命そのものです。食育の切り口というのはいろいろあるけれど、生きることへの教育、命の教育なのだということがよくわかりました。

また、赤堀先生は管理栄養士の資格もお持ちです。お話の中に“時間栄養学”に関するものもありました。それによると、人間の体内にある時計というのは各器官によって時間がまちまちだそうです。つまり1日を24時間と認識している器官もあれば、24.5時間と認識している器官もあります。それを合わせることなく過ごしていると免疫力が低下し、病気になってしまいます。予防未病対策として挙げられるのがそれらの器官の全ての時計を24時間合わせることです。その手段が、味わう食事、質の高い睡眠、適度な運動だそうです。また、食事の量として、朝昼夜のバランスの理想的なものは4：3：3で



す。夜の食事の割合が多いと体内時計がずれてしまいます。特に21時以降の食事には注意が必要で肥満、生活習慣病との因果関係が、有意に認められるとのことでした。また、食事をいただく時間については朝食時間プラス12時間に夕食を食べおわっているのが時間栄養学的には理想的な生活です。つまり朝食を7時に摂るとすると19時には夕飯を食べおわっているのがいいということです。そして理想的な朝食は、炭水化物+タンパク質+魚油が含まれている食事です。つまり和朝食が理想的な朝食ということになります。現代では、皆忙しく欧米スタイルの朝食に変わってきていますが、できるときは和朝食を1日のスタートにしたいものです。

さて、和食についても先生からお話がありました。和食はいうまでもなく世界遺産に登録されています。和食の基本の一汁三菜は低脂肪、低エネルギーで栄養バランスにも優れています。しかし、食塩の摂取量が他国の料理よりも多いのが欠点です。今では、そういうところが見直され野菜などの生鮮食品と一緒に沢山いただいたり、お出汁などを使って少ない塩分で調理するようすすめているようです。和食の食べ方の大きな特徴の1つに“口内調味（口中調味ともいうそうです）”というのがあります。和食は一つのお膳の上に主菜、副菜と一緒にのせて供されます。それをご飯、おかず、お汁という順で口に運びます。それらの食材が口の中で咀嚼されることによって味が合わさり、最高の調理をするというものです。まさに口内調味には、清潔で健康な口腔内が必要なのです。また、“うま味”も和食の大きな特徴です。それは調理を軟水でできるという日本の地理的優位性の1つといえるでしょう。欧米のいわゆる硬い水では、お肉やお魚、野菜からのお出汁がうまく出ないのだそうです。欧米の人たちもこの食べ物の持つ“うま味”をUMAMIとして日本の新しい魅力の1つとしてとらえているようです。出来あい食、コンビニ食が蔓延する中、私たちもこの“うま味”を子どもたちに上手に伝えていきたいものです。

食育の切り口の1つとして赤堀先生が強調されていたのが、お箸の持ち方、使い方や食べ物を残さない、捨てないといった食事についてのマナーについてです。さら



講演 赤堀博美 先生

いな人と食事をするすると栄養の摂取率が悪くなるという研究があるそうですが、食事のマナーというのは一緒に食事をする相手と気持ちよく接するための大切なものです。食具を正しく使い、食べ物や作ってくれた人に敬意を表し、正しい姿勢で楽しく食べる。これは全ての物事に接するときの態度に共通するものといっていいいでしょう。子供たちに正しい調理を教え、やらせてみるということ、ひいては物事の正しい体験をさせるということとはとても大切なことです。

食育支援といってもいろいろな切り口があります。それは各職種に合わせて自分たちの得意な切り口から行えばいいものです。今回のような多職種向けの講演会は自分たちに何ができるか、他の職種の方たちとどう協力できるかということをはっきりと明らかにする上でとても大切な機会だったと思います。これからも歯科医師は子どもや高齢者の食育についての旗振り役にならなくてははいけません。食べることは生きること、命そのものです。そう、私たちは命の旗振り役なのです。これからも歯科衛生士さん、栄養士さん、保育や介護に関わる方々と一緒にさわやかに食支援に取り組んでいきたいと思っています。今回は、赤堀先生の明るいお人柄が出た楽しい講演会でした。

質疑応答ののち吉中律母子保健常任委員会委員の閉会の辞をもって盛会のうちに終了となりました。

母子保健常任委員会委員 黒田俊太郎

## 平成30年度 東京都8020運動推進特別事業 第2回 多職種向け食育支援講習会 ～歯と口の健康からはじめる食育支援～

平成30年11月28日（水）に歯科医師会館一階大会議場にて平成30年度第2回多職種向け食育支援講習会が開催されました。本事業は東京都8020運動推進特別事業として実施されており、近年の食育への関心の高まりもあり栄養士や保育士といった歯科医療関係以外の職種の方も多数ご参加いただき、会場は満員となりました。

大久保悟母子保健医療常任委員会副委員長の司会のもと、山本秀樹東京都歯科医師会理事、三ツ木浩東京福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始まりました。

### 講演 I

#### 「食育チャレンジブックの活用法」

講師：母子保健医療常任委員会 委員 齋藤 嘉久

はじめに「食育チャレンジブックの活用法」と題し、齋藤嘉久母子保健医療常任委員会委員より東京都歯科医師会編集で東京都福祉保健局医療政策課より発行されています、食育チャレンジブックの紹介がありました。乳幼児向けの食育支援と、高齢者向けの摂食嚥下支援の二部構成に加え、各地区での食育の取り組みの実例も紹介され、幅広くご活用いただける内容となっております。



齋藤嘉久 母子保健医療常任委員会委員

### 講演 II

#### 「食べる機能の発達」

講師：日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授 阿部 仁子

阿部先生は日本大学歯学部付属病院で小児だけではなく、中途障害の成人患者さんまで幅広く摂食嚥下治療にかかわられておられます。今回のテーマである「食育」に合わせ、小児の食に関する意義・関連する機能・成長発達まで広い視点でお話いただきました。

食事は毎日の生活の中で、子どもの身体の発育だけでなく、心の成長にとっても大切な役割を担っています。食を通じて、愛情関係の発達、対人関係・社会性の発達、自我の発達、身体感覚の発達、感情の発達、味覚・味わいの発達、食べ物との関係の持ち方が育まれていきます。家族で一緒に食事をする子供の方が食事の社会的意義が高く、また栄養に関する話題を頻繁に取り上げる保育所の子供の方が食事の生物学的意義を栄養に関連付けて理解していることから、家庭だけでなく幼稚園や保育園での食事経験や保育者の働きかけが幼児の食行動に影響を与えていることもわかってきました。

乳幼児期は摂食に関する機能や行動が急速に変化発達する時期です。無歯顎での哺乳から半年ほどで乳歯が生え始めると同時に離乳食へ移行し、一歳半ごろで離乳食が完了するころには手と口の協調運動が取れるようになり自食行動も盛んになります。乳歯が生えそろう三歳頃には自立して食事がとれるようになり、食事も大人に近いものになります。

摂食嚥下機能とは、一般的には①先行期（食物を食物と認識する）、②準備期（口に入れた食物を飲み込める形にする）、③口腔期（飲み込める形にした食塊を咽頭に送る）、④咽頭期（嚥下反射後に食塊が咽頭を通過し食道へ送られる）、⑤食道期（咽頭を通過してきた食塊が食道を通過する）、の嚥下の5期として定義され、発達期の学習によって獲得する機能です。乳幼児の摂食機能障害患者を診る場合には、摂食機能発達の8段階、①経口摂取準備期、②嚥下機能獲得期、③捕食機能獲得期、④押しつぶし機能獲得期、⑤すりつぶし機能獲得期、⑥自食準備期、⑦手づかみ食べ機能獲得期、⑧食具（食器）食べ機能獲得期を見ることが始まります。このう

ちどの段階の発達が不十分なのかを見極め、正しい機能の獲得のためのトレーニングを行っていきます。

今年度より保険診療に新設された口腔機能発達不全症とは、「食べる機能」「話す機能」または「呼吸する機能」が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができていない状態で、明らかな摂食機能障害の原因疾患を有さず、口腔機能の定型発達において個人因子あるいは環境因子に専門的な関与が必要な状態を示す、と定義されています。所定のチェック項目のうち二つ以上に該当するものを口腔機能発達不全症と診断します。「食べる機能」の発達不全では①咀嚼機能（歯牙歯列の異常の有無、偏咀嚼の有無、咀嚼回数、咬筋の動き）、②嚥下機能（口唇閉鎖や舌突出の有無）、③食べ方（姿勢、食事環境、むせの有無）の評価を行います。「話す機能」の発達不全では構音機能（口唇閉鎖、舌小帯、鼻咽腔閉鎖）を評価します。「その他」では栄養状態や呼吸の状態（いびき、口呼吸、扁桃腺）を評価します。

今回のご講演では実例として多くの動画をお見せいただき、歯科医師以外の参加者にも大変わかりやすくお話しいただきました。口腔機能障害の治療に訪れる方の多くは、保護者からの「食べ方が気になる」「発音が気になる」という相談ですが、中には保護者は気づかず幼稚園や保育園から指摘を受けて、また小児科医から原因疾患が不明の発育不良で摂食機能障害を疑われて紹介というケースもあるそうです。口腔機能不全を見逃し放置し

ておくと成長発育だけでなく、発音に問題が残るとコミュニケーション障害から社会性や精神発達にも影響を与えることもあります。また誤った摂食嚥下機能を獲得していると窒息や誤嚥性肺炎を引き起こす可能性もあります。口腔機能障害の治療を通して養育環境が見えてくることがあり、根底にある原因が子ども機能障害以外にあるということもあるそうです。治療の際には保護者の話の内容だけではなく、客観的に広い視点から見ていくことが大事と、のことでご講演を占められました。

質疑応答ののち藍川愛子母子保健医療常任委員会委員の閉会の辞をもって盛会のうちに終了となりました。

母子保健医療常任委員会委員 寺澤真樹子



講演Ⅱ 阿部仁子 先生



会場の様子



■開催日：令和元年8月8日（木）

令和元年度 東京都8020運動推進特別事業

## 多職種向け食育支援講習会

～歯と口の健康からはじめる食育支援～

令和元年8月8日（木）に、歯科医師会館1階・大会議室にて、令和元年度多職種向け食育支援講習会が開催されました。本事業は東京都8020運動推進特別事業として実施されており、「多職種向け」の趣旨にふさわしく、当日は歯科医療関係以外の職種の方々にも多数ご参加いただきました。斉藤嘉久母子保健医療常任委員会委員の司会のもと、山崎一男東京都歯科医師会会長、三ツ木浩東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長の挨拶で始まりました。

### 講演Ⅰ

#### 「食育チャレンジブックの活用法」

講師：母子保健医療常任委員会 副委員長 大久保 悟

はじめに、大久保悟母子保健医療常任委員会副委員長より、東京都歯科医師会編集、東京都福祉保健局より発行されている『食育チャレンジブック』の紹介がありました。乳幼児への食育支援、高齢者への食育支援、これに加えていろいろな地域での取り組み・実践事例からなっています。掲載されている事例やツールは、実際に地域で取り組まれている歯と口腔づくりの成果であり、食育に関わる様々な場で、直ぐに活用いただける内容となっています。



講演Ⅰ 大久保 悟 母子保健医療常任委員会副委員長

### 講演Ⅱ

#### 「希望のごはん『おいしい』がずっと続く未来へ」

講師：料理研究家・介護食アドバイザー 保森 千枝

クリコこと保森千枝先生は、現在、料理研究家・介護食アドバイザーとして、講演会や料理講習会、またwebサイトや著書の執筆などを中心に活動され、各方面でご活躍中です。

保森先生が、介護食をつくるきっかけになったのは、8年前、ご主人のご病気でした。口腔底がん、歯肉がん、舌がんを併発。大きな切除手術で、下の歯で残ったのが奥歯1本、欠損部には太ももの組織を移植し、下顎には麻痺が残りました。手術後は、かむ力を失い固形物を取ることが出来なくなり、顎と舌だけで食事をするのを余儀なくされます。その状況の中で、術後1カ月、病院食の具のない味噌汁を飲んだ際のご主人の「おいしい」のつぶやきに、先生は、かむことができなくても味覚さえあればなんとかなるのでは、と希望を持ったそうです。

しかし、ご主人の食べる力は想像以上に大きく損なわれ、ミキサーにかけたおかずと具のない味噌汁、スープに近いお粥を1時間半をかけても半分も食べきれない状態。病院で出される食事の味と見た目に、どうしても食欲がわかず、おいしいものを食べるのが大好きだったご主人が、すっかり食べる楽しみを失ってしまいました。おいしく食べて元気になって欲しいと、かみやすく飲み込みやすい介護食を生み出す取り組みが始まります。

保森先生は、ご主人が発病されるまでの間、ご自宅でイタリア料理（1998年から）と和食（2009年から）の料理教室を開かれていました。もともと料理についてはプロ。自分には料理の経験、知識、技術があるはず、と挑みますが、それでも、初めての介護食作りは途方にくれたそうです。

摂食嚥下看護認定看護師に尋ねても、「やわらかいものなら何でもいいです」という答えしかない。ネットで調べたり、書店に行っても、介護食レシピ本はない。当時は市販の介護食品は少なく、ご主人の口にあうものがない。相談窓口もない…。

一日中キッチンにこもり、時間と労力のかかる日々が続きます。それでもご主人においしく食べて元気になって欲しいとの一心から試行錯誤を重ねると、やがてコツをつかみ、見た目にも食欲をそそり、ご主人に喜ばれる料理が出来るようになってきました。辛かった介護食づくりが一転、なんて楽しいんだろうと思うようになられたそうです。

考案された介護食が次々に紹介されました。野菜を柔らかく茹でてつぶしたピューレを小分けし冷凍保存した「野菜ピューレ」。これを他の食材と組み合わせることで主食からデザートまでバリエーション豊かな料理を作ることができ、単に介護食としてだけではなく、家族皆で楽しめる料理になります。肉料理も、発想の転換で完成品をミキサーにかけるのではなく、ミキサーにかけた肉ダネを薄くのばして作った「ふわふわシート肉」を考案。これは、様々な柔らかい肉料理のベース素材として活用できます。揚げればご主人の大好物のとんかつとそっくりで非常に喜ばれたそうです。同様の発想で、海老の形に成型した海老すり身、ホタテの形をしたホタテすり身…柔らかい魚介料理を作ることにも成功。美味しそうなレシピが続々と続きました。

見た目が大事ということで、「流動食はタテに積み、立体的に演出する」こともポイントとして指摘されていました。紹介されるお料理は、ほんとうに盛り付けがたいへん綺麗で、それを表現する写真もまた鮮やかで美しく、見るからにとっても美味しそうです。かむ力、飲み込む力が弱くなってしまった方にもおいしいものを食べた

いという意欲を湧かせ、それにこたえるレシピだと思いました。

「美味しく食べることが心身をはぐくむ。食べることは生きることそのもの。」ご主人の闘病をささえる形で介護食づくりに励まれた先生の言葉はとてつ説得力のあるものでした。

病気があったり、高齢化であったり…かむ・飲み込む力が弱くなって食べる楽しみを失いかげそうな方、一方、そんな家族のための介護食づくりに悩む方も少なくないかと思われます。そのような方々に非常に励みになるだろうと思うご講演でした。

質疑応答ののち、閉会の辞をもって、盛会のうちに本講習会は終了となりました。

母子保健医療常任委員会委員 藍川 愛子



講演Ⅱ クリコこと保森千枝 先生



会場風景

## あとがき

本冊子の一部改訂に伴い、まずはお協力頂いた多くの方々と編集にご尽力頂いたすべての方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。

この「食育チャレンジブック」は、既刊の「食育サポートブック」を受け継ぐ形で平成27年に作成されたもので、5年後の今も、各自治体で実践している食育のさまざまな取組を紹介する、他に類をみない冊子として、本会で実施している研修会等で配布をする際には、大変ご好評をいただいております。

摂食は生まれてから身体や機能の発達の中で、学習により体験・進化してきたものですから、対象者の年齢により、その時々で特徴もあり、また食育のスキルに対しても工夫が必要です。乳幼児から高齢者まで、歯と口の健康からはじめる健康づくりにおいて、歯科医療・保健だけでなく、本書が食育という切り口を通して、健康づくりに係わる多職種の方々の考える種（ヒント）になれば幸いです。

昨今は新型コロナウイルスの影響で、誰も経験したことのない未知の脅威にさらされており、中止または延期で実施できていない取組も多いと思います。

今回の一部改訂により、さらにアップデートされた各種取組の活動と知恵を、本冊子を通して知って頂き、安心安全な暮らしを取り戻した際には、それぞれの地域社会の現場で活かして頂くことを心より祈念いたします。

公益社団法人 東京都歯科医師会

公衆衛生担当理事 高品 和哉

## 編纂

公益社団法人 東京都歯科医師会

副会長 勝俣 正之  
理事 高品 和哉

【母子保健医療常任委員会】

委員長 山口 学  
副委員長 藍川 愛子  
委員 大久保 悟  
古藤 真実  
斉藤 嘉久  
大仲 潤子  
糠信 安宏  
黒田 俊太郎  
吉中 律  
学識 新谷 誠康  
行政 田村 道子

(東京都福祉保健局 医療政策部歯科担当課長)



東京都8020運動推進特別事業

歯と口の健康からはじめる

食育チャレンジブック

平成27年3月 発行  
平成31年3月 増刷  
令和3年3月 改訂版発行

登録番号 (2) (372)

発行

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課

郵便番号 163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

電話番号 03 (5320) 4433 (ダイヤルイン)

編集

公益社団法人東京都歯科医師会

郵便番号 102-8241 東京都千代田区九段北4-1-20

電話番号 03 (3262) 1148 (事業第一課 ダイヤルイン)

印刷

一世印刷株式会社

郵便番号 161-8558 東京都新宿区下落合2-6-22

電話番号 03 (3952) 5651(代)

