

食育推進フォーラム

—よく噛み、味わい、健口長寿—

《事後抄録》

平成21年2月7日（土）

日本歯科医師会

《目次》

- 基調講演「食育において歯科に期待すること」・・・P 1

内閣府 食育推進室参事官補佐 河野 美穂

- 講演「『食べ方』を通じた食育推進」・・・P 3

昭和大学歯学部 口腔衛生学教授 向井 美恵

《ディスカッション》

- 「地域における食育推進における連携について」・・・P 5

(コーディネーター)

日本歯科医師会食育推進に関する打合会座長 武井 啓一

- 「日本歯科医師会の取り組みについて」・・・P 6

日本歯科医師会 会長 大久保 満男

- 「歯科衛生士の取り組みについて」・・・P 7

ライオン歯科衛生研究所 主任 武井 典子

- 「日本学校歯科医会の取り組みについて」・・・P 8

日本学校歯科医会 常務理事 藤居 正博

- 「日本栄養士会の取り組みについて」・・・P 9

日本栄養士会 参与 二見 大介

基調講演「食育において歯科に期待すること」

内閣府 食育推進室参事官補佐 河野 美穂

食育基本法、食育推進基本計画に基づく推進

「食育基本法」の施行から3年が経過した。基本法では、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が重要な課題とされている。基本法に基づき策定された「食育推進基本計画」（平成18年度から22年度までの5年間を対象）を踏まえ、今、まさにその取組は本格化してきている。

食育推進基本計画では、食育の推進に当たっての9項目の目標値を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示している。設定された9項目の目標値について現状値をみると、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合」が現時点において目標値を超え、ボランティア数が33万人（17.9%増）に増加するなど、平成22年度までに達成することを目指した目標値に向けて順調に推移しているものがある一方で、「朝食を欠食する国民の割合（20歳代男性、30歳代男性）」、「教育ファームの取組がなされている市町村の割合」など目標値との乖離がみられ、一層の取組が求められる項目もある。

食を通じた「つながり」を創り出す食育活動

現在、内閣府では、「つながり」に着目した2つの視点で食育を推進している。1つは、市町村における食育推進計画づくりの参考となるよう2008年5月にとりまとめた「地域の特性を生かした市町村食育推進計画づくりのすすめ」である。ここで着目したのは、「人」、「食物」、「地域（環境）」のつながりだ。もう1つは、2008年7月にとりまとめた「企業分野等食育活動検討会議」報告である。ここで着目したのは「人」、「食物」、「情報」のつながりで、食物や情報の入手に関して多くの人々との接点を有する食品企業やマスメディアの食育推進の方向性を示したものである。

また、平成20年版食育白書では、様々なつながりに焦点をあてた8つの取組事例を取り上げた。“つくる（生産、調理）”ことと“食べる”ことをつなぐ、生産から消費、健康までをつなぐ、親子や高齢者と子どもといった人をつなぐ、食文化を次世代へつなぐ、復興へとつなぐなど、食を通じたつながりを創り出す活動は多様である。

歯科からの食育の推進

2007年6月、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会の4団体におかれては、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、歯科からの食育を国民運動として広く推進することを宣言する「食育推進宣言」を行った。心のふれあいや食事のマナーなど食文化や文明との関わりを視野に入れ、口の健康を守り五感で味わえる「食べ方」を重視する内容である。広い食の問題に歯科の専門領域から積極的にアプローチしていく姿勢がうかがえる。

すでに各地では、他職種との連携、学校や栄養士会、食生活改善推進連絡協議会との連携、地産地消を加味し県の特産品を活用した噛むことの効果の啓発、口の健康や地域性に配慮した料理レシピコンテストの実施など、様々な関係機関のつながりや地域性を生かした食べ物と食べ方のつながりに焦点をあてた活動が展開されている。

生涯にわたって“おいしく味わえる”社会の実現に向けて

長寿社会を実現した我が国は、少子化の進行や人口減少ばかりでなく、人口構造そのものが大きく変化していく時代を迎える。これから50年も経たないうちに、総人口に占める65歳以上の人口の割合が4割を超える見通しだ。だからこそ、一人一人が健やかに自立して生き続けること、お互いが支えあって生きていくことが極めて重要になってくる。生涯にわたって“おいしく味わえる”ことは、健康に豊かに過ごしていくための基本でもある。成長・発達が著しい時期において口腔機能を十分にはぐくみ、成人期において加齢とともに衰える機能をできるだけ維持し、高齢期において機能低下した場合にあっても適切な支援で“おいしく味わって食べる”ことができれば、どれほど幸せだろう。歯科からの食育を推進していくことは、そうした健全な社会を実現していくことになることを期待している。

講演『『食べ方』を通じた食育推進』

昭和大学歯学部口腔衛生学教室 教授
内閣府 食育推進専門委員 向井 美恵

はじめに

平成 17 年 7 月に食育基本法が施行され、18 年 3 月に内閣府から「食育推進基本計画」が提示された。「食育推進基本計画」では、食育の推進に関する施策についての基本的な方針の第一に「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」が掲げられている。そして、食育推進活動の実践に関する事項は、健康づくりや教育等の食育推進に「いつ」「何を」「どのくらい」食べるかという食物と食習慣の課題や食文化の伝承、食物の生産過程、食物そのものへの感謝などが推進課題の中心であった。

このような中で「どのようにして食べるか」という食べ方の視点からの課題が必要であるとの視点から日本歯科医師会、日本歯科医学会など歯科系 4 団体が平成 19 年 6 月に歯科関係者のための「食育推進宣言」を発信した。この宣言は、食育の推進にあたっては、五感を通じた味わいや寛ぎなどの食べ方を知識と体験を通して育むことが必要で、食べ物と食べ方の知識と体験があって初めて、食が健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことができる、としている。安全で心の和む美味しい食べ方、飲み方などに関する「食べ方」が、歯科領域からの食育の大きな柱として明確な位置付けがなされた

食育は、家庭、学校、職場、地域などさまざまな領域において、総ての国民が自ら取り組む広がりを持つ国民運動である。このような食育の広がりの中で、歯科領域から国民への発信は、「食」に関わる「食べ方」の知識・意識・行動の育み及び「食べ方」を通して「食」を選択する力の育みの推進と考えられる。

食べ方を通じた食育支援は、小児期（乳幼児期・学齢期）、成人期、高齢期などのライフステージによって支援内容に特徴があるが、よく噛んで、おいしく味わって食べることで満足感やくつろぎが得られるような支援の推進が生涯を通じて望まれている。

1. 食べ方を育てる小児期の食育

このような歯科領域が推進する食育の中核をなす「食べ方」は、乳幼児期、学齢期に口腔領域の成長に伴って発達する。この時期の食育は、噛み方、飲み方、味わい方などの「食べ方」の機能発達と食べ方によって得られる味わいなどについて、子どもと保護者に対して「食べ方」の知識と意識を展開する食育

を歯科関連職種が担うことが必要となる。食育の場としては、母子保健、学校保健などを基盤にして、広く一般の育つ人、育てる人を対象にした五感を育てる咀嚼習慣の育成を通じた食育が展開されることが望まれる。このステージからの食育は、成人以後の生活習慣病の予防への基礎となる。

2. 食べ方で健康を維持する成人期の食育

成人に多い肥満や生活習慣病は、「早食い」「丸のみ」などの食べ方が大きく関与している。小児期からの健康づくりの食育である口腔疾患や肥満などの原因となる間食・飲料の摂取指導などの継続した指導に加えて、生活習慣病の予防を目指した、よく噛んで食べる「食べ方」が食育の中心となる。成人期には、よく噛んで味わって食べる食習慣づくりの推進により肥満や生活習慣病の予防のための食育が、職場や地域の保健指導などを基盤にして展開されつつある。この時期の「食べ方」の食育の推進は、多くの領域と連携しながら展開されることが求められている。

3. 食べ方で活力を維持する高齢期の食育

8020運動は、生涯にわたり健康な自分の歯でよく噛み味わって食べることを目指している。そこで、高齢期には減退する食べる機能に対して口腔機能向上を目指し誤嚥・窒息の予防に考慮した食べ方で活力を維持する食育の推進が課題である。また、高齢期の食育は、食を楽しむだけにとどまらず、食べ方や歯・口に関する日本の言葉、文化の伝承者としての役割もある。日本各地の食べ方に関する風習・習慣の次世代への伝承を担うことも高齢期の食育の大きな礎である。

まとめ

歯科領域からの食べ方を中心に据えた食育について、大きく小児期、成人期、高齢期の3つのライフステージにおける各ステージに特徴的な食育推進の内容について述べた。食育推進宣言に記載されているように、国民すべてが豊かで健全な食生活が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していく一助になることを願っている。

ディスカッション「地域における食育推進における連携について」

(コーディネーター)日本歯科医師会食育推進に関する打合せ座長 武井 啓一

内閣府食育推進室の河野美穂参事官補佐による基調講演「食育において歯科に期待すること」で「食育基本法」を中心に行政の考えている食育推進全般について理解を深め、昭和大学歯学部口腔衛生学教室の向井美恵教授による『『食べ方』を通じた食育推進』で歯科がアプローチする食育支援の実際と考え方の講演を受けて、ディスカッションでは地域における食育推進の実践に必要な各専門職種との連携を深めるための意見交換を行った。

最初に日本歯科医師会の久保満男会長は「日本歯科医師会の取り組み」として、食について「生きることは食べ続けること。同時に楽しむ文化、マナーなども含んだ深い意味を持ったもの」として、その上で生活を支える医療として歯科医療は重要であり、食育はその根幹をなすものと位置づけた。しかしながら、歯科医療関係者の意識調査の結果では、更なる意識の向上と推進活動への積極的な参加の必要性が示唆されたことから、今後も日本歯科医師会が食育には主体的に取り組んでいかなければならないことを強調した。

ライオン歯科衛生研究所の武井典子主任は、「歯科衛生士の取り組み」として、日本歯科衛生士会自体の組織的取り組みはまだこれからだが、自身の研究結果としてよく噛むことが実践に結びつきにくいデータを示した上で、「よく噛むための10カ条」などを提示した。

日本学校歯科医会の藤居正博常務理事は、「日本学校歯科医会の取り組み」として平成19年度刊の「学校と学校歯科医のための「食」教育支援ガイド」を中心に、日本学校歯科医会が食育に力を入れた新しい学校歯科保健の展開を図っていることを紹介した。

最後に日本栄養士会の二見大介参与は「栄養士会の取り組み」として、地域における歯科医師会と栄養士会は、中央で想像していた以上に連携が進んでおり、両者による共同事業もかなり行われていて、今後もさらなる連携をすすめていきたいと言及した。

シンポジストの報告を受け、参加者からは地域における食育推進の実践で各専門職種との連携がうまく取れている岩手県や千葉県事例が紹介され、今後の各地域での連携推進に弾みがつくことが期待されるディスカッションとなった。

ディスカッション「日本歯科医師会の取り組みについて」

(社) 日本歯科医師会 会長 大久保 満男

近年、口腔の健康と全身の健康との関係が注目されている。日本歯科医師会では平成17年に食育基本法が施行されたことを受け、歯科関連4団体により「食育推進宣言」を行った。また、幼児期から高齢期の各ライフステージに沿った歯科からの食育支援を提案する「歯科関係者のための食育推進支援ガイド」の作成や、「食育に関する目標値」を設定し、その目標を目指して働きかけをしている。また、食育関連のイベント等に積極的に参加し、多くの方に「噛む」ことの大切さを体感していただく等、食育における歯科の関わりの重要性を訴えている。

「生きる」ことは「食べ続ける」ことであり、「食べる」ことは「生きる」ことの「源」である。また、「食べる」ということは命の流れを絶たないための行為であり、食は人間の中心にあると考えられている。

故に生涯を通じて自分の歯できちんと噛んで美味しく食べることができることは自分の人生を価値のある、充実したものにする事と考える。

以上のような観点からも「食」に関わる歯科医師の役割は非常に重要であると考えている。

一方、歯科医師が「食育」に対して関心を持っているにも関わらず、様々な食育活動の現場に歯科医師が参加できない、活動できないという問題が浮き彫りになっている。その理由として、「活動に関わる時間がとれない」、「食育について十分な教育が受けられず、知識がない」こと等が挙げられている。この現状を把握して、今後は我々歯科医師自身が食育についての知識を習得し、「食育」に積極的に関与していけるような環境づくりを築いていきたいと考えている。

さらに、本フォーラムの大きな目的は他職種との連携、繋がりである。人々が生涯を自分の口で食べることができ、「食」という楽しみ、生きがい、文化を支え、豊かな人生を送ることを共通の目的とし、歯科関係者だけでなく他職種間の連携を深め、お互いに支えあっていけるような関係作りを目指していきたい。

ディスカッション「歯科衛生士の取り組みについて」

「肥満と咀嚼の関連性と食べ方支援」

財団法人ライオン歯科衛生研究所 研究部 主任
(社)日本歯科衛生士会 常務理事 武井 典子

平成 17 年に食育基本法が施行され、「食育」をキーワードとした健全な食生活を実践するための国民運動が展開されている。また、平成 19 年には日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会の 4 団体連名で「食育推進宣言」が提言された。さらに近年では、各地で、地域の特性を生かした「食べ方支援」など、歯科保健の立場から食育が推進されている。

一方、筆者の所属する財団では、2000 年より、咀嚼と肥満に関する調査研究がスタートした。最初は、社員を対象とした健康づくりセミナーにおける講話内容を強化することを目的に、「咀嚼と肥満の関連性」に関する疫学調査を行った。就業者の肥満と食・生活習慣の関連性を検討した結果、朝食・遅い夕食・夜食の摂取など「いつ食べるか」よりも、早食い・よく噛むなどの「食べ方」と肥満の関連性が明らかとなった。その後、成人だけではなく、子どもにおいても、同様の関連性が明らかとなった。さらに、「よく噛んで食べることで肥満が予防できる」ことを介入研究で実証するなかで、一度ついてしまった「早食い」の習慣は、改善しにくいことがわかってきた。現在では、「早食いにならないための子育て方法」や「早食い改善法」の開発に力を入れている。

また、日本歯科衛生士会では、現在、都道府県歯科衛生士会の「食育に関する実践事例」を収集している。この結果は、厚生労働省で行われている「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」で報告させて頂くとともに、都道府県歯科衛生士会にも情報を提供し、水平展開ができるよう努力したい。

今後、歯科衛生士の健康教育や保健指導を通して、ライフステージに対応した「食べ方支援」の具体的な実践方法を確立しながら、広く国民に役立つ情報の発信をして行きたい。

ディスカッション「日本学校歯科医会の取り組みについて」

(社) 日本学校歯科医会 常務理事 藤居 正博

日本学校歯科医会では児童生徒等の健全な口腔機能の育成と健やかな発育を促し、健康づくりの基礎を培うことにより、子どもたちに「生きる力」をはぐくむ取り組みの中で「食」に関する指導を長年続けてきた。近年では、学校と学校歯科医のための『食』教育支援ガイド～『食育』をどう捉え展開するか～』を発刊し、学校での食育で特に「歯科的な観点、つまり、歯・口の健康と正しい口腔機能のもとに、しっかりとよく噛むこと、美味しく食べること、味わうこと、楽しく食べることができ、身体の健康と心の健康を培うことにつながるという観点は、我々学校歯科医が積極的に発信する」の必要性から冊子には、その情報をたくさん盛り込んだ。

学校歯科保健は発達段階に応じた口腔機能の育成のため、それぞれの段階に応じた、食べ方やその内容についての指導、特に身体的発育、精神的発育とともに口腔内、とくに歯の交換に伴う咀嚼力、咬合、顎顔面の変化は歯科からの情報支援を必要としている。また、唾液は消化を助け、口腔の機能を滑らかに行わせ、粘膜を保護するなどの作用は良く知られているが、唾液による変異原性の抑制効果や、良く噛むことが食中毒の予防にもつながる一面は咀嚼器官の口腔の健康と機能増進を担当する歯科として、噛み砕いて説明しなければならないところである。

食の生産・調理と吸収・消化の接点である摂食機能をもつ口腔を担当するものとして、われわれ歯科医師は美味しく食事をいただき、皆が安心して食事を楽しむために如何に多くの方が働かなければならないかなど、食を営む、生活を営むための社会のシステムをはじめ、生きる・生かされることの意味を「食」教育を通して子どもたちが学び、生命の教育へと広がり、将来の自分の役割を自ら見出し、実現のため努力する、そのような「食」教育へと充実・発展させてゆく使命があると思われる。

ディスカッション「日本栄養士会の取り組みについて」

(社) 日本栄養士会 参与 二見 大介

食育の推進について、日本栄養士会が取り組んできたことを二つの側面から説明します。

ひとつは、食育の「対象」をどのように考えるか。二つ目は、食育の「場」をどのように確保するかである。まず、「対象」となる者は、子どもからお年寄りまでのすべての年齢階層の人々であり、その者のQOLの低下に従って、地域保健や職域保健の分野から医療、さらには介護の分野をも視野に入れることができる。当然、歯科の領域も、このライフステージと健康状態に重ねて考えることができる。「食育・健康指導の展開と発展」の図は、これらの関連を示したものである。

次に、食育の「場」についてだが、日本栄養士会は、平成14年から法人格を持つ全国の47都道府県栄養士会に「栄養ケア・ステーション」を整備し、平成18年度末にはすべての県に食育活動の核となる拠点としての「場」を設置した。この栄養ケア・ステーションは、全国の管理栄養士・栄養士が地域や医療機関等に対して食育支援を行う拠点としての受け皿であることはもとより、いわば“地域に顔の見える栄養士”の存在をアピールする場でもある。すなわち、住民が手軽に立ち寄れて相談できる場であり、医師や歯科医師等がより専門的な食育に関する知識や技術的指導の必要性を感じた時、いつでも、どこでもその支援活動の人材を用意し、対応することができるように整備されている。また、企業や他の関係団体との協働も可能であり、これらの要望に充分お答えすることができる。

最後に、歯科医師会に期待したいことを一言お伝えしておきたいと思う。それは、「食」に関する国や地方公共団体の政策の立案に直接参画し、歯科医師の立場から情報発信するとともに、強力にその考え方を提案していただきたいと思う。例えば、改定「保育所保育指針」は、ほとんど歯科における課題を取り上げていない。是非、このような指针对策の場への参画を積極的に進めていただければと思う。