

# 味覚(五感)教育のすすめ — 歯磨きから五感磨きへ —

甲府市歯科医師会 会長  
元日本歯科医師会 食育推進に関する打合せ 座長 武井 啓一  
武井歯科医院 院長

## I はじめに —「食」と「健康」を考える—

「食」は人間が生きていく上での基本的な営みですが、近年では、健康志向、安全・安心、食料自給率低下など、食に関するさまざまな課題が指摘されており、その解決を目指した取り組みが「食育」です。平成17年に施行された「食育基本法」によって、食育は生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものという基本理念が定められました。

今回は、そのうちの「食」と「健康」という課題について考えてみたいと思います。

第81回アカデミー賞外国語映画賞を受賞した「おくりびと」を、観た方も多いと思います。ひょんなことから納棺師になった男が、さまざまな死と向き合って成長していく姿をユーモラスに、かつ情感豊かに描いた作品ですが、その中に印象的なシーンがありました。

納棺師業の社長役の山崎努さんが、主人公の本木雅弘さんとフグの白子を焼いて食べるシーンです。その時の山崎さんは、「生き物は生き物を食って生きていける。死ぬ気にならなきゃ食うしかない」と、食に対して感謝の念を忘れてはならないと言ったあと、フグの白子を食べながら「うまいんだよな。困ったことに」と、理性ではわかって、ヒトはおいしいものを食べると本能を刺激され、心の癒やしや、安らぎなど、生きる楽しみに通じていることを、至福感溢れる、恍惚の表情で表現していました。

食の機能(口から食べることの意味)には、

- 1次機能 栄養素を摂り込み、成長と健康を維持する
- 2次機能 嗜好を充たす
- 3次機能 体の機能をさらに高める、正常にする
- 4次機能 人間の交流を広げ、深める

がありますが、わが国では、「食」と「健康」に関しては、今までは、1次機能である栄養中心の「食のしつけ」からのアプローチが大半でした。これからはそれに加え、2次機能である嗜好すなわち「食の味わい」や「食の楽しみ」からのアプローチ(味覚教育)が必要だと思っています。

日本歯科医師会、日本歯科衛生士会等歯科関係団体は、「食育推進宣言」(図1)で食育と歯科の関わり的重要性を明

### 食育推進宣言

人間は、その長い歴史の中で「食」を単なる生命維持のための「栄養摂取」としてではなく料理として、さらに人と共に食することで「心のふれあい」、「食事のマナー」としても発達させてきた。これは食のあり方が文化や文明と深く関わってきたことを意味する。そして今、その食が乱れ、あり方が問われているとすれば、これはとりもなおさず、文化や文明の乱れとして捉えなければならぬと、考えている。

国は、近年におけるこのような国民の「食」をめぐる環境の変化に対し、緊要な課題として、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によって、現在及び将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に「食育基本法」を制定した。

**食は命の源である。人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通じた味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。また、食物の知識と「食べ方」を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。**以上のような観点にたつて、次の食育の支援を行う。

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

われわれ歯科に関連する総ての職種は、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、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することをここに宣言する。

平成19年6月4日

日本歯科医師会  
日本歯科医学会  
日本学校歯科医学会  
日本歯科衛生士会

図1 食育推進宣言



確にし、今後積極的に取り組んでいくことを宣言しました。その中で、「人は食物を『口』から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず、五感を通した味わいや、<sup>くさ</sup>寛ぎなどの心の栄養を得る」ことを明確にしています。「五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養」とは、嗜好すなわち「食とこころや脳との関係」を意味しています。

第2次食育推進基本計画(平成23年～平成27年)における食育推進の目標では、「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加」が、新たな項目として追加されました。国民が健やかで豊かな生活を過ごすためには、身体の栄養のみならず、味わいや心の寛ぎにつながる食べ方に関心を持ってもらうことが、新たな目標とされたのです。

## II 嗜好(おいしさ)と健康

食物のおいしさは、口に入れて噛んだ時に生じる風味(味、香り)と、食感(舌ざわり、噛みごたえ)、温度などの複合された感覚が、大脳皮質前頭前野や扁桃体に送られて、過去の食体験の記憶とも照合され、総合的に判断されて生じます。おいしさの情報が脳に送られると、脳内麻薬と呼ばれるβエンドルフィンが分泌され、脳内にある報酬系(主にドーパミン神経)の活性が増し、身体を副交感神経優位のリラックス状態にして、精神的な高揚や免疫力の強化、前向きなやる気を引き起こす作用など、身体が生き生きとよみがえることが、最近の脳科学の進展により明らかになってきました(図2)。健康づくりは、人間の持つ自然治癒力を引き出すことですから、栄養のバランスとともに食物のおいしさを感じることは、健康にとって重要なファクターということが出来ます。

### 美味しい食べ物、まずい食べ物を食べたときの生体反応の比較

	甘味・美味しい	苦味・まずい
摂食行動	活発	抑制
胃の活動性	促進	抑制
免疫能	向上	低下
ストレス状態	軽減	増強
精神活動	上昇(いきいき)	下降(いらいら)

図2 食べ物と生体反応

山本隆,食と味覚,建邦社,91,2008

## III 肥満と嗜好

先進国においては、生活習慣病の大きなリスクファクターとなる肥満が社会的課題となっています。生活習慣病を防ぐために、平成20年から40～74歳の成人を対象に特定健康診査、特定保健指導が始まりました。肥満が引き起こす生活習慣病は、一人ひとりが、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣

を身につけることにより予防可能です。しかしながら、長年の間に定着した食習慣を改善することは至難の業であり、実際の行動変容には、困難を伴うことが報告されています。

成人の食行動は、子どもの頃からの食体験により形成されるため、生活習慣病の予防には、子どもの頃から好ましい食習慣を身につけさせる必要があります。生まれつきおいしく感じるもの(油脂、砂糖、塩味、うま味)に加え、成長とともに食経験を通してさまざまなおいしさを覚えていき、大人になると苦味や酸味、辛味に対する嗜好が獲得されていきます。子どもの意思に任せておくと、「好きなものだけ食べる」という食習慣が形成され、高カロリー、高脂肪、砂糖過多、高塩分のいわゆるジャンクフードでしかおいしさを感じない子どもになる危険があり、子ども時代にこうした食習慣を身につけてしまった人は、大人になっても同じ食習慣を続けていくことが、報告されています。

そのことを解決するためには、子どもに食事を味わって楽しく食べる習慣を身につけさせることです。小さい頃から多種多様な食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験をさせることが重要です。

## IV おいさと味覚(五感)

おいさを脳に効率的にインプットするためには、おいしく食べる「食べ方」、すなわち、五感(視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚)を意識した「食べ方」をすることが重要です(図3)。食事をする際には、まず見て楽しみ、香りを味わい、陶器や漆器などが唇に触れた後、しっかり噛んで風味を味わい、噛みごたえのある物性の食べ物を咀嚼する音を楽しむことです。そうすれば、そのすべての情報が脳に送られ、食べ物のおいさが総合的に判断されます。

### 五感を意識した食べ方→五感磨きのすすめ



図3 五感を意識した食べ方

両側の奥歯のすぐ横の舌側縁部にある葉状乳頭は、奥歯で食べ物を噛む運動により溝が開き、唾液に溶けた食べ物の味物質が、溝の奥までしみ込むことで味を感じやすくなります。

また、食べ物を噛んだ時の香りは、鼻先で感じる「鼻先香(はなさきこう)」ではなく、噛んだ時に喉から鼻に抜ける「戻り香(もどりが)」(図4)によって鼻腔の嗅細胞に伝わり、香りとして感じています。したがって、「味わい」のメカニズムを有効に働かせるためには、しっかり噛んで、味覚と嗅覚を十分に働かせる必要があります。

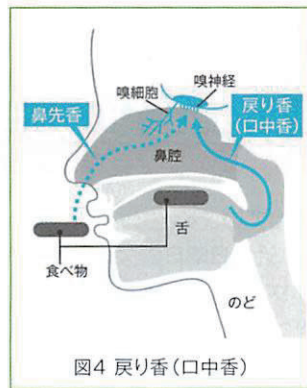


図4 戻り香(口中香)

## V 甲府方式味覚(五感)教育の実践内容

甲府市歯科医師会では、幼児期にしっかり噛んで、おいしく、楽しく食べる観点からの味覚(五感)教育を行うために、平成22年より山梨県歯科衛生士会、山梨県栄養士会、山梨県調理師会、中北保健所および昭和大学歯学部口腔衛生講座の協力を得て、食育推進運営協議会を設置し、味覚教育の企画、立案の検討を行ってきました。そして、幼児(保育園児)を対象にした味覚教育(五基本味と五感を用いた食べ方や「噛ミング30」)についての座学、市販のグミを使って視覚のみ遮断、視覚・嗅覚の両方を遮断し、咀嚼を10回、または30回行った後に、何を食べたかを当てる「食べ物当てクイズ」等)を実践して、成果を上げることができました(図5)。

「食べ物当てクイズ」では、遮断なし→視覚のみ遮断→視覚および嗅覚を遮断の順での中率が高く、条件を悪くするに従い、的中率は低下しました。このクイズを通して、味わって食べるためには、視覚の大切さのみならず、噛んだ時の風味(食品を口に入れた際に、舌の奥から喉にかけて感じられる味と香りの総称)を感じるなど、五感を用いて食事することが大事であることを実感させることや噛むことを意識した食べ方の意識づけを行うことができました。

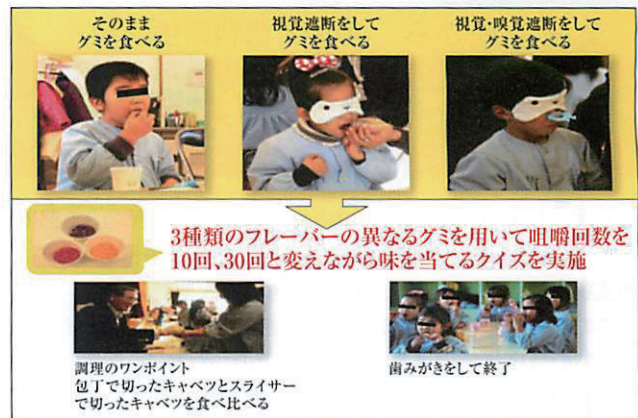


図5 味覚(五感)教育実践内容  
視覚と嗅覚を遮断しての「食べ物当てクイズ」

## VI おわりに —五感磨きのすすめ—

フランスでは、小学校(8歳から10歳を対象)で「栄養教育」と「味覚教育」が授業としてとりあげられており、「味覚教育」では、味覚は多数の感覚(五感)が混じりあったものであり、食べる時には、感覚を総動員する必要があることや、誰もが同じ味覚を持っているわけではないことを知って、それを理解し合うことなどを大切な柱として教育しています。

イタリアでは、スローフード協会から「味覚教育センター」が独立しました。「味覚教育センター」には、イタリア教育省の認定(学校教職員養成機関)を受けた味覚教育教師養成のための教師がおかれ、現在まで12,000人を超える養成コース修了者(担任クラスを持つ教師たち)が生まれました。

「口の健康を保ち、しっかり噛んで、五感を使っておいしさを味わい、共に食卓を囲みながら、楽しく食事をしてコミュニケーションをとり、自制心を持って賢く適量とる」ことは、ヒトに「生きる力」を与え、健康寿命の延伸に役立つことでしょう。早く日本の学校でも、フランスやイタリアのような味覚教育が実践されることを願っています。