

II. 正常な味覚を獲得するためのアプローチ

6. 「食育」のベースにあるもの

——健全な食生活は、味覚(嗜好)教育から生まれる

たけいけいいち
武井啓一

東京医科歯科大学臨床教授（小児歯科学）
元・日本歯科医師会食育推進に関する打合せ座長
甲府市歯科医師会会長
武井歯科医院 〒400-0032 山梨県甲府市中央5-2-10

心の栄養を得るための食育の推進

平成17年に「食育基本法」が施行され、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定められま

した。それを受けて日本歯科医師会を中心とした歯科関係4団体は、平成19年に「食育推進宣言」（図1）を公表し、「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寛ぎなどの心の栄養を得る」ことが重要であると宣言しました。

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ないと、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し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って、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。

図1 日本歯科医師会・日本歯科医学会・日本学校歯科医会・日本歯科衛生士会による食育推進宣言（平成19年6月4日）。

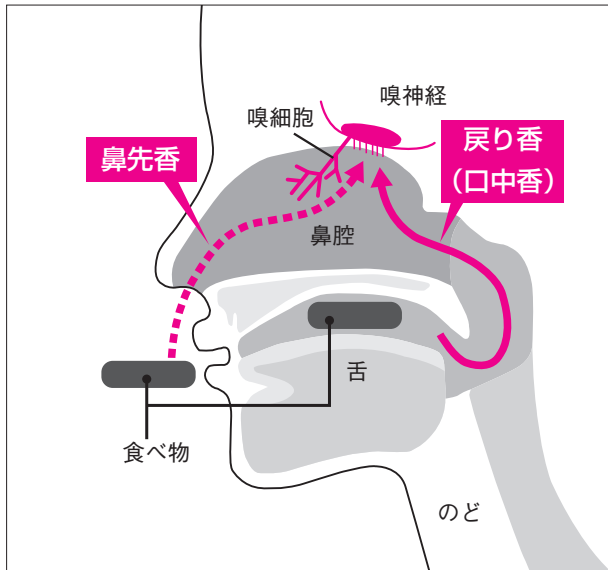


図2 戻り香（口中香）のしくみ。

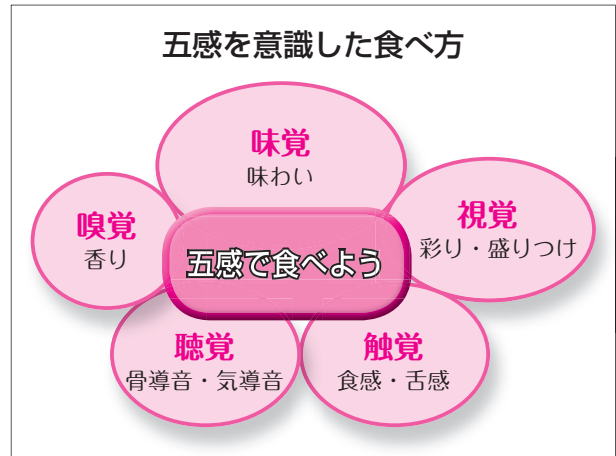


図3 五感を意識した食べ方。

食の機能には、

- 1次機能 栄養素を取り込み、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、「五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る」という2次機能については、1次機能に比べて「健康」に関わる理解が十分とはいえない現状です。

成長に伴う嗜好の発達

近年、「子どもが野菜を食べない」「うちの子は偏食で困る」など子どもの食行動で悩んでいる母親の声が巷にあふれています。その原因を「子どもの味覚がおかしくなって、食事の味がわからないからです」という解釈で、その食行動の異常を捉えようとする意見が目につきます。本当に最近の子どもは、味覚がおかしくなっているのでしょうか。

このときに使う「味覚」という言葉は、味覚の機能のことをいっているのか、味覚機能といっても狭

義の舌の機能のことをいっているのか、それとも広義のおいしさを味わう五感すべての脳への伝達機能のことをいっているのか、あるいはおいしいという快の情動を生み出す嗜好のことをいっているのか、その意味と定義を明確にする必要があります。

伏木¹⁾は、「味覚」は口腔内での信号の受容と脳への伝達という単純な生理学的現象であり、「嗜好」は食べ物に対する好悪の判断や長期的な学習・記憶による総合的な判断基準を意味しており、「おいしさ」は個人の嗜好から生まれるもので、嗜好の個人差には著しいものと定義しています。

子どもは成長とともにさまざまなおいしさを覚えていきますが、生まれつきおいしい味（油脂、砂糖、うま味、塩）もあります。大人になると苦味や酸味や辛味のあるものまで食べるようになりますが、子どもを放っておくと「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ってしまいます。そして子ども時代にこうした食習慣（食経験）を身に付けてしまった人は、大人になっても同じ食習慣（食行動）を続けていきます。



図4 味覚教育風景。



図5 視覚と嗅覚を遮断しての「食べ物当てクイズ」。

味覚そのものの機能は生得的に備わったものであり、ほぼ一生大きな変化がなく続くもののようです。若年者の食の乱れは、脳機能の発達と食経験に基づいて生じる学習効果、すなわち食嗜好の形成に関係すると考えたほうがよいかもしれません。

なぜ味覚（嗜好）教育が必要か？

食べ物のおいしさは、口に入れて噛んだときに生じる風味（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）（図2）と、食感（舌ざわりや噛みごたえ）、温度などの複合された感覚が、脳に送られて、過去の食体験の記憶とも照合され、総合的に判断して生まれます。そしておいしさの情報が脳に送られると、脳内にさまざまな脳内物質が放出され、精神的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²⁾の進展により明らかになってきました。

おいしさを脳に効率的にインプットするためにはどうしたらよいでしょう？ そのためには、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」（図3）をすることです。食事をする際には、まず見て楽しむ、香りを味わい、陶器や漆器などを唇に触れ、そ

れから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、食べ物のおいしさが総合的に判断されます。

このようなことを教える味覚（嗜好）教育（サペーレメソッド）は、欧州の一部の国（フィンランド、スウェーデン、デンマーク、オランダ、スイス、イタリア、フランス）では学校教育として行われており、肥満率の低下や複雑な風味の理解が進み、好きな食べ物が増えるといった成果が報告されています³⁾。

日本においては、甲府市歯科医師会が主導して多職種連携のもと「しっかり噛んで、おいしく、楽しく食べる食べ方」を教える味覚教育の実践^{4,5)}が、行政の委託を受けて始まっています（図4・図5）。

参考文献

- 1) 伏木 亨：味覚と嗜好のサイエンス。丸善，東京，2008。
- 2) 山本 隆：「おいしい」となぜ食べすぎるのか。PHP 研究所，京都，2004。
- 3) Bee Wilson（堤 理華 訳）：人はこうして「食べる」を学ぶ。原書房，東京，2017。
- 4) 武井啓一，渡邊賢礼：食育において歯科のなすべきこと（いままぜ味覚（五感）教育が必要か）—食育における歯科の理論構築に向けて—。日本歯科医師会雑誌，66（9）：43-53，2013。
- 5) 武井啓一：子どもの味覚・嗜好の発達と食行動を探る。小児歯科臨床，21（8）：6-15，2016。

※次頁掲載の「イラストで見る「味覚の科学」」を患者さんへの説明やコミュニケーションツールとしてご活用ください。

イラストで見る『味覚の科学』

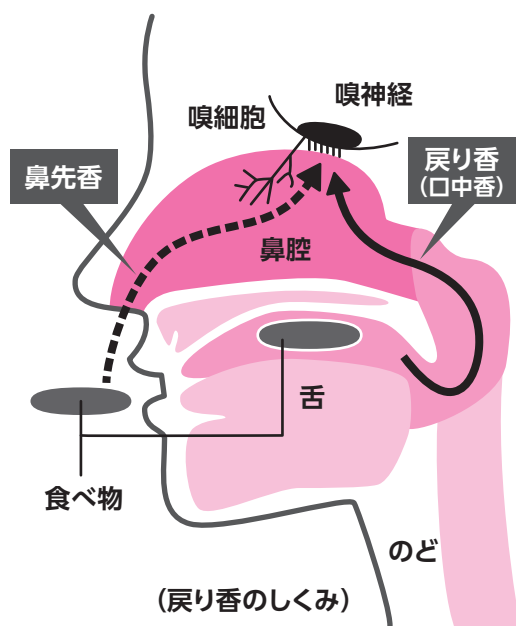
歯磨きも重要ですが、五感磨きも重要です

おいしさを脳に効率的にインプットするためには、五感(視覚, 嗅覚, 触覚, 味覚, 聴覚)を意識した「食べ方」が重要です。“食べさせる”というしつけよりは、子どもが食べることに“興味”と“意欲”を持つことができるよう、五感を磨いてあげましょう。



五感を意識した食べ方

食べ物のおいしさは、 風味や食感などの複合された感覚から生まれます



食べ物のおいしさは、口に入れてしっかり噛んだときに生じる風味(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)や食感(舌ざわりや噛みごたえ)、温度などの複合された感覚から生まれます。

食べ物を食べたときの香りは、鼻先で感じる「鼻先香(はなさきこう)」ではなく、噛んだときに喉から鼻に抜ける「戻り香(もどりか)」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。

おいしく味わう食べ方を覚えましょう ①



食べ物を飲み物で
流し込むのはやめましょう



おしゃべりしながら
食べるのはやめましょう



口を閉じて食べましょう



しっかり噛んで食べましょう

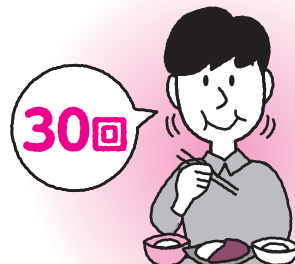


五感を意識して食べましょう

おいしく味わう食べ方を覚えましょう ②



早食いはしない
ゆっくり味わって食べましょう



1口30回 噛んで食べましょう



片方で噛まないで
両方で噛みましょう



ご飯・お汁・おかずを順番に食べましょう