

1. 味覚 (五感) 教育が必要な理由

平成17年に「食育基本法」が施行されて、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た。

第2次食育推進計画 (平成23年～平成27年) における食育推進にあたっての目標では、「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た。国民が健やかで豊かな生活を過ごすには、身体の栄養のみならず味わいや心のくつろ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。

わが国では、「食」と「健康」に関して、栄養中心のアプローチが大半だった。今後はそれに加え、嗜好すなわち食の味わいや楽しみからのアプローチが必要であろう。子どもが食事を味わい楽しむようになるには、多種類の食品に親しむことや食べる意欲と味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が大切であるが、そのためには、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 (五感) 教育 (図1) が必要である。そして、それが学校にお

ける健康づくりにとって重要な「生きる力」の育成や成人期以降の「自律的な健康づくり」や生活習慣病予防に結びついていくに違いない。

2. 諸外国および日本における味覚教育の現状

(1) フランスの味覚教育

フランスは、食文化についての国民の意識を高めるための食育を毎年全国規模で行っている食育先進国である。2001年には、

対策として「国民栄養健康プログラム」を打ち出している。その政策の基軸の一つが小学校での「味覚教育」と「栄養教育」である。

フランス味覚研究所の創設者であり、現所長であるジャック・ピュイゼ氏は、子ども達を取り巻く食生活の乱れに危機感を抱き、1974年「味覚を目覚めさせる授業」を考案した。現在フランス全土の小学校 (8～10歳) で、五感教育・味覚の閾値・言語表現・料理行動・食文化を柱にしたピュイゼ・メソッドにもとづく、「味覚の授業」が行われている (表1)。

(2) イタリアの味覚教育

2007年に、スローフード協会から学校と地域社会に

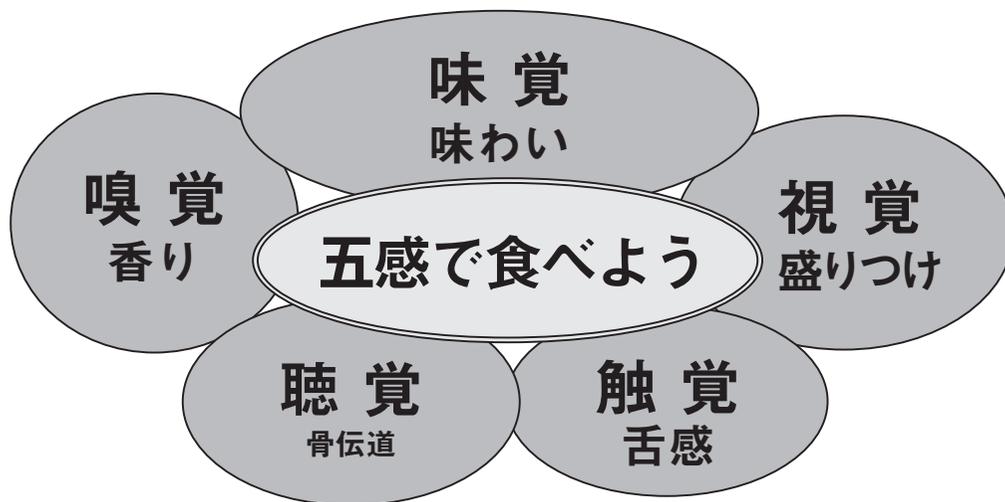


図1 五感を意識した食べ方

味覚の目覚め10回コース (各1時間30分)

- (1) 五感について
- (2) 味覚と4つの基本味
- (3) 一食のメニューを構築する
- (4) 嗅覚
- (5) 視覚
- (6) 触覚
- (7) 味覚を妨害するもの
- (8) 私たちの地方
- (9) まとめ
- (10) 息抜き (実際にレストランでフランス料理を味わう)

表1 フランスの味覚教育の授業内容

おける感覚、喜び、食文化、食の品質と安全を土台とした食教育の普及を目指す「味覚教育センター」(感覚・食・味覚教育のための養成・研究・コミュニケーションセンター)が独立した。「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)を数えるに至っている。

(3)日本の食育(味覚教育)の現状

学校における食育の推進に関しては、平成17年4月から学校における食育推進の中核的な役割を担うものとして、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体とした職務とする栄養教諭制度が創設された(平成26年4月1日現在 5,021人)。

この栄養教諭のための学校における食に関する指導の基本的な考え方や指導方法を示した「食に関する指導の手引」(平成19年3月)が文科省から発行されているが、学習指導要綱の改訂及び学校給食法の改正を踏まえて、平成22年3月に改訂が行われた。

しかしながら今回の改定でも、歯科に係る記述は、学校給食を生きた教材として活用した食育の推進に「よくかんで食べる」という記述があるのみで、嗜好や味覚教育の内容はほとんど含まれていない。

3. 学校における味覚(五感)教育の動向

日本型食生活は欧米の標準的な食事と比較すると栄養バランスがよくカロリーが低く、脂肪含量が低く食物繊維が多いなど生活習慣病のリスクとなる要

因が少ない。健康とおいしさが両立できる世界でもまれな食体系であるが、子どもの食の欧米化が懸念されている。ジャンクフードでしかおいしさを感じられない子どもをつくらないためにも、日本の食文化を守る食育と多様な食品でおいしさを感じることができそうな味覚(五感)教育の展開が、日本でも必要な時期がきているのではないだろうか。

幸い新しい学習指導要綱に則った学校における食に関する指導の中で、「よく噛んで食べること」を指導している学校は多い。学校歯科医はこのような「よく噛んで食べる」食べ方を中心において、児童生徒の口の健康を保ち、しっかり噛んで、五感を使って美味しいものを美味しく、自制心を持って賢く適量とることの指導を推進し、生涯における健康の礎になる歯・口からの食育推進の役割を担うことが期待されている。

参考文献

- 1) ジャック・ピュイゼ:子どもの味覚を育てる(ピュイゼ・メソッドのすべて).紀伊國屋書店.2004.
- 2) プラート味覚教育センター,中野美季:味覚の学校.木楽舎.2012.
- 3) 日本学校歯科医師会:学校と学校歯科医のための「食」教育支援ガイドー食育をどう捉え展開するかー.2008.
- 4) 武井啓一:いま味覚(五感)教育が必要なわけー五感磨き(五感の知識・意識とトレーニング)のすすめー日本味と匂学会誌,20(2):132-142,2013.
- 5) 文部科学省:「食に関する指導の手引」ー第1次改訂版ー.2010.

(武井啓一)