

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。今回は、食べ物をかみ砕くことである「咀嚼」について説明していきます。

現代人は咀嚼回数が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なく済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。

厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙みんぐ30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べるときにかむ回数を数えたことがありますか？意外と30回かむのに時間がかかることに驚かれると思います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

咀嚼を意識して食事をしよう！

咀嚼が大切とわかったうえで、では、どのように工夫すればよいのでしょうか？

まずは、「素の食材」を使った料理を選ぶことです。たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼につながります。また、可能であれば、ご飯は白米ではなく、玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンより、かみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしてみてもいいでしょうか？



6月12日の給食では、カミカミ献立として、ひじきふりかけとかみかみあえが登場します。

出典：学校給食6月号・食育フォーラム6月号

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1
心と身体の健康を維持できる

2
食事の重要性や楽しさを理解する

3
食べ物の選択や食事づくりができる

4
一緒に食べたい人がある(社会性)

5
日本の食文化を理解し伝えることができる

6
食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える