

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

## 「食べ方」を通じた食育の推進 カミニングサンマル 噛ミン<sup>カ</sup>グ<sup>サンマル</sup>30を目指して!

### ①「噛ミン<sup>カ</sup>グ<sup>サンマル</sup>30」って?

近年、日本人の食習慣は、朝食の欠食、外食の増加、夜型の生活習慣等大きく変化し、その結果、肥満・痩身志向・生活習慣病の低年齢化等の健康課題が顕著となってきました。そこで、平成17年には「食育基本法」が制定され、平成21年には、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書が厚生労働省より公表されました。報告書では、一口30回以上噛むこと、「噛ミン<sup>カ</sup>グ<sup>サンマル</sup>30」をキャッチフレーズとして、ライフステージ別に食育推進の在り方を示しています。

### ② ライフステージ別の食育推進の考え方

- 小児期(乳幼児期・学齢期):「食べ方を育てるステージの食育」口腔機能の発達と咀嚼習慣の育成への支援
  - 成人期:「食べ方で健康を維持するステージの食育」食べ方による生活習慣病予防への支援
  - 高齢期:「食べ方で活力を維持するステージの食育」誤嚥・窒息の予防、口腔機能の維持・向上
- 全てのライフステージにおいて、「食べ方」がポイントとなっています。

### ③ 食育推進のための食べ方のポイント

以下に、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期に分けて、家庭でできる「食べ方」のポイントについて提案します。

#### 乳幼児期

#### 子どもの発育・発達にあわせた食べ方



#### ママのおっぱいで噛む力も育つ

赤ちゃんは、生まれてすぐおっぱいを吸いますが、おっぱいをしっかり吸うことは、口の周りの筋肉やあごの発達を促し、食べる機能を獲得することに役立ちます。授乳後期における深夜の授乳は、翌日からの摂食リズムが乱れて体調を崩しやすくなります。これは、口の機能が疲れ、就寝前の授乳量が少ないことが考えられます。就寝前の授乳は、口の機能が疲れたら少し休んで再度の授乳を試みる事が大切です。

#### お口の成長も十人十色

生後5、6か月頃になると母乳以外の食事が必要になり、離乳が開始されます。離乳期は、唇・舌・あごの発育に伴って噛む能力が発達していきます。発達には個人差がありますので、あせらず進めましょう。

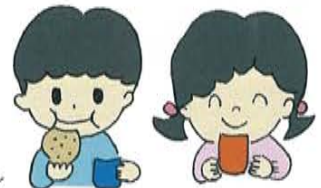
#### しっかり噛んでおいしさ発見

幼児期は、多くの食品や味を経験することが大切です。奥歯が生えそろうと噛む機能は高くなります。よく噛むことで、食べ物本来の味をきちんと味わうことができます。

#### 学齢期

#### よい食習慣とマナーを身につけよう

食事の前に食べる姿勢を整えて、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。また、家族や仲間と食事をする楽しさ、美味しいこと、バランスのよい食事をとると健康につながることを経験する中で、食文化や食事のマナーを身につけられるようにしましょう!



#### 五感をフルに使うと脳の機能も活性化する!!

五感を使って食事をしましょう。食べ物の味(味覚)、盛りつけの美しさ(視覚)、食感・舌感(触覚)、噛む時の音(聴覚)、香り(嗅覚)や会話を楽しみながら食事をするとう五感が育まれ、たくさんの感覚情報が脳に伝わり、脳の働きが活性化します。

## 成人期

### 生活習慣病や肥満を防ぐ食べ方



#### よく噛んで 肥満予防

早食いの人ほど肥満傾向にあることが、数々の調査で明らかになっています。よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて食べ過ぎる前に満腹感が得られます。肥満を予防することは、生活習慣病の予防にもつながります。

#### よく噛んで食べるための7カ条

- ① 一口30回、噛んで食べる
- ② 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
- ③ 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- ④ 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- ⑤ 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
- ⑥ 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
- ⑦ 一口食べたら、箸を置く



## 高齢期

### 誤嚥・窒息を防ぐ食べ方

#### 口の周りの筋肉を鍛えよう!

よく噛んで口の周りの筋肉を使うことにより、言葉の発音がきれいになります。また、表情筋が鍛えられて表情がイキイキとします。

#### 脳の働きが活発に…

よく噛むと脳の血流がアップし、脳の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力などが高まります。その結果、寝たきりや認知症の予防にもつながります。

#### 誤嚥による肺炎を防ごう

口の中を清潔にして、口の機能を低下させないことが、誤嚥による肺炎の予防になります。

#### 誤嚥・窒息を防ごう

一口に入れる量を少なくし、しっかり噛んで食べること、『噛ミング30』は今すぐできる『窒息予防』です!

(地域歯科保健委員会)