

会場：1F ガーデンルーム EAST
タイムスケジュール：10:00～12:30 (第一部)
13:00～15:45 (第二部)

UD 関連器材展示会場：
会場：1F ガーデンルーム前ロビー
タイムスケジュール：10:00～15:45

「食」を Key Word としたヘルスプロモーションの展開 第 8 報 — 歯科医の提案する五感を育てる食育 —

東西茨城支部食文化研究会

○ 伊藤博司, 埴章一, 綱川健一, 河村晴敏, 木下克己
木村守隆, 菊地長生, 村木英司, 土子吉久, 村上正

1997 年より「食による人にやさしい町づくり」に地域社会を巻き込み、地域に基盤をおいたヘルスプロモーション活動による環境づくりをめざして活動してきました。第 8, 9, 10, 12, 13, 14 回茨城歯科医学会においては、公開講座として楽食の紹介、試食、楽食のテクニックを応用した糖尿病食の提案、人にやさしい UD 笠間焼の展示、シンポジウム、パッキングの紹介、UD フードの紹介と試食などを行い、これらを通じて、歯科医師会が主導する「食」を基軸とした健康づくりを支援する生活環境構築の位置付けを明確にしてきました。

私たちが提案してきた食べることの流れの中にバリアーをつくらぬ食のユニバーサルデザイン (UD) は、栄養摂取のためにただ食べるだけの「食行動」から、食べる楽しさや意欲を引き出す「食行為」を通じて高い QOL を維持することができます。生活を支える医療としての歯科は、口腔の状態を良くし、さらに食べるために必要な環境を整えることが求められてきています。

現在、現代人特に多くの子供達のおかれている食の現状と体調は危機的な状態です。そこで、今回も昨年に引き続き食育をテーマにした講演会とワークショップを企画致しました。講演会は講師として新潟県柏崎市開業の鈴木公子先生をお招き致します。鈴木先生は学生の頃から子宮内膜症、アトピー性皮膚炎、アレルギー性角膜炎など多くの病魔に冒され、その時に食事療法との出会いによって病気を克服されました。今回は歯科医の立場から「口の中からみえてくるもの—見直してみよう食生活の常識—」ということで、ご自身の体験をもとにお話しいただきます。午後のワークショップでは「味覚を育てる」ということをテーマにしてお米、様々な種類の塩やごまといったシンプルな食材を使って塩おにぎりを作り体の五感を使ってその味わいの個性を探っていくという体験をしていただき、ワークショップ後に感想など皆様方と語り合いたいと思います。

会場：1F ガーデンルーム EAST
タイムスケジュール：10:00~12:30(第一部)

第一部：講演会

口の中からみえてくるもの—見直してみよう食生活の常識

ひまわり歯科医院（新潟県柏崎市） 鈴木公子 先生



【鈴木公子 先生 プロフィール】

1959年 新潟県刈羽村生まれ

1984年 日本歯科大学新潟歯学部卒業
長岡市宮内 関歯科医院勤務

1986年 ひまわり歯科医院開業

小学生の頃に心臓病が見つかり、その後子宮内膜症・アトピー性皮膚炎・角膜潰瘍による角膜剥離と3ヶ月の失明・頸椎ヘルニアなど多くの病気を経験。24歳の時に食事療法と出会い、病気と共存しながらも、33歳の時に不可能といわれた出産も果たし、娘のアトピーも克服。現在も糖尿病・心臓病と共存中。

自分の病気の経験を通じて、患者さんのみならず多くの方たちに講演やマスコミを通して、歯と食事、噛むことの大切さを伝えている。主な著書「給食のちから」（共著）風濤社「きれいに死にたい」風濤社

一昨年、食育基本法が制定されて以来、どこもかしこも「食育」という言葉が氾濫しているように思われます。みんながこぞって「食育」について話し合いや勉強会をするようになって、素晴らしいことだと思います。しかし、その一方で、あまりにも「食」に関しての情報があふれていて、その膨大な情報の中から、本物を探し出すのは、至難の業になっています。健康志向のあまり、間違った情報に惑わされて、かえって不健康になっている方が、たくさんいらっしゃるのが現実です。

そんな中で、患者さんの口の中を見ることにより、口の中の病気を診断するだけでなく、全身の健康状態が見えてくることに気がつきました。口の中を健康に保っていらっしゃる方は、たとえその方が総入れ歯だったとしても、何でもよく噛んで食べていらっしゃる方は、全身も健康であることが解ってきたのです。どんなに健康そうに見えても、口の中が虫歯だらけだったり、歯周病でぐらぐらで良くかめないような方は、必ず、全身的にも病気を抱えているか、あるいは病気の予備軍だったりするのです。それどころか、口の中の情報で、家族全体まで見えてくることがあります。

患者さんの多くは、健康のためと言いながら、自分だけならまだしも、家族や子どもにまで、健康とはかけ離れた食生活をさせている方が多く見られて、それを指摘し軌道修正をして差し上げなくてははいけません。

病気には必ず、原因(病因)があります。病気は、その症状を治すだけではなく、再発しないように導いて健康を保つのが、医療人の最終目標です。その原因の多くが、食生活にあります。

今、基本に帰って、食生活の常識とはいったいどんなことだったのか、考え直してみましよう。

会場：1F ガーデンルーム EAST
 タイムスケジュール：13:00～15:45 (第二部)

第二部：ワークショップ 味覚を育てる

ゴマテイスティング講師 齊藤典保 先生

東西茨城支部食文化研究会

- 伊藤博司, 埴章一, 綱川健一, 河村晴敏, 木下克己
 木村守隆, 菊地長生, 村木英司, 土子吉久, 村上正

昨年に引き続き「歯科医が提案する五感を育てる食育」の第二弾として「味覚のワークショップ」を開催いたします。

食育基本法の制定以来、各分野でその専門性を生かした食育の取り組みが数多く紹介されています。そこで私たちは、1970年代に作られフランスの食育のテキストになっている「子供の味覚を育てる ピュイゼ・メソッド」(醸造学者ジャック・ピュイゼ氏が学校の先生たちと作り上げた)と「創造的な食育ワークショップ」(金丸弘美)を参考に、ご飯と塩、胡麻のテイスティングを通じて五感を育てる食育を歯科医師の視点から提案いたします。イタリアのスローフード運動もピュイゼ・メソッドを参考に発展させたものといわれています。

「口」は、人間が生きていくために必要な多くの感覚器官を有しており、その機能を一生に渡って有効に使うためには感受性を十分に育てていくことが大切です。今後、歯科医師会とともに各教育機関や行政などが協力し、栄養素だけにとらわれない新しい食育のプログラムを考える参考にいただければ幸いです。

具体的には、塩5種類の外観(色・粒の大きさ等)、味(塩味、甘味、苦味、酸味、旨味)、食感(舌触り、口どけ、歯触り等)などを自分の感覚でテイスティングします。一番好きな塩とその理由、一番嫌いな塩とその理由などをあげ、おにぎりと一緒に合うと思う塩を試食しながら選んでいただきます。また、胡麻は7種類の色・外観・香り・味・噛み応え・苦み・後味などのテイスティングをするとともに、年度差・気象状況・輸入物と国産品などによる風味の比較を経験します。

歯科医師会が関わることが出来る食育を、参加者の方々と一緒に考えてみませんか。

【ゴマテイスティング講師紹介】 齊藤典保 (さいとうのりやす) 先生

富山大学大学院理学研究科生物学専攻修士修了 専門は植物細胞遺伝学

井関農機(株)筑波研究所勤務 職務内容はタマネギ類の組み換え及び大量増殖法の確立

その後、新規就農者として笠間に移住。有機農業と胡麻の品種栽培に取り組み現在に至る。

「ゴマの来た道」(岩波新書 354)の著者小林貞作氏の弟子にあたり、世界中から集めたゴマの

品種維持・継承にもつとめている。

テイスティングシート (案)

| 味・テクスチャー (食感) | | |
|-----------------------------|---|----|
| 味：どんな？塩味、甘味、苦味、酸味、旨味、バランスは？ | | |
| 食感：舌触り、口どけ、歯触りなど | | |
| | 味 | 食感 |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| * 一番好きな塩とその理由 (番号) | | |
| * 一番嫌いな塩とその理由 (番号) | | |
| * おにぎりづくりに選んだ塩 (番号) | | |

日歯生涯研修コード：010700