

●講演者

■命の入り 口心の出口

～天気と口は西から変わる

佐藤 弘

(西日本新聞社 編集局 編集企画委員会)

■食べやすく、
飲み込みやすい
調理のすすめ
～災害弱者への対応～

大越 ひろ

(日本女子大学家政学部、日本調理科学会 副会長)

■クイズで語る
おもしろ食育最前線

岡崎 好秀

(岡山大学医学部・歯学部付属病院小児歯科)

■鼻が通ると
もっと美味しい
～あいうべ体操で
ペロを伸ばそう～

今井 一彰

(みらいクリニック)

座長：増田 純一

(増田歯科)

横瀬 敏志

(奥羽大学歯学部)

ジャーナリストが食育の光と影にメスを入れ、
ベテラン研究者が『噛めば噛むほど味の出る話』を科学します。
でも、食が楽しめなければ食は育たない。
……そこで、医師や食教育者からワクワクする話を聞きます。
シャキシャキッ、パリパリッ、ポリポリッといった食音。
歯ざわり、歯ごたえ、噛みごたえ。
そして、美味しさを嗅ぎ分けるシア・ワ・セのニオイ嗅覚。
これらを総動員して、口から、よくかんで、おいしく食べるとき、
その向こうにみえてくるものを、皆さんにお伝えします！
口から食べることの驚くべき力を一緒に体感しましょう！

かむことの向う側に見えるもの よくかんで 五感を楽しむ 食育のススメ



日時●2011年6月12日(日) 13:30～16:30

場所●東京国際フォーラム ホールD7

東京都千代田区丸の内3-5-1

参加費無料

学会参加者は通常の
ネームカードでご入場いただけます。

後援：日本家庭教育学会、(社)日本歯科商工協会、(特非)分子整合栄養医学協会、(社)自強術普及会、(財)日本チューインガム協会
協賛：キュービー株式会社、株式会社モリタ、ライオン歯科材料株式会社

FAX でお申込みの方は下記にご記入のうえ送信してください。FAX. 03-6675-9539

(フリガナ)

■ 氏名

お申込みいただきました方には、6月上旬
にご案内状をお送りさせていただきます。

■ 性別

☐ 男性☐ 女性

■ 年齢

歳

■ ご職業

■ 住所

〒 -

■ TEL

■ E-mail

※ご記入いただきました個人情報は、適切な情報管理を行います。当事務局からその他ご案内を希望されない方は☐をご記入下さい。☐ 希望しない

[公開フォーラムホームページ] <http://www.ago.ac/29th/>

お問い合わせ先：「第29 回 日本顎咬合学会学術大会事務局」

TEL. 03-3265-5640

(平日10～18 時) FAX. 03-6675-9539 E-mail. gakujiutsu@ago.ac

よくかんで五感を楽しむ食育のススメ

命の入り口 心の出口

天気と口は西から変わる



佐藤 弘

(西日本新聞社 編集局
編集企画委員会)

1984年3月 東京農業大学農業拓殖学科卒業

1984年4月 西日本新聞社入社

口は、「命の入り口 心の出口」。ヒトが生きる上で、なくてはならないもの。QOLを上げるためには、とても大切な器官であり、「噛む」「食べる」という機能が、いかに生きる力と密接に結び付いているかもまた、広く知られるようになってきた。

ただ問題は、そうした知識はあっても、なにか起きてから、あるいは痛い目に遭ってからでないと、なかなか皆が本気で行動に移してくれないことではないか。

そんな状況下で、啓発ポスターを掲示したり、当たり前呼び掛けをしたりしても、効果があるだろうか。

「歯を磨きましょう」「30回噛みましょう」。こんな呼び掛けを、NHKの人気番組「ためして

ガッテン」の北折ディレクターは、「魔性（ましよう）攻撃」と言ったが、こうしたことを、歯科保健大会を開いて訴えても、果たして効果は？。せっかくな忙し仕事の合間を縫い、ボランティアでやっているのに、残るのは、やらされ感と、徒労感だけということにもなりかねない。

どんなに正しい話も、伝わらなければ意味がない。そしてまた、歯科関係者が「歯が大事だ」と叫んでも、農家が「農業を守れ」と言うのと同じように説得力に欠ける。

医療については全く門外漢ではあるが、私はいま、九州の仲間たちと手を結び、口に対する市民の意識を高めるセミナーを開いている。そんなアプローチの仕方を紹介したい。

食べやすく、
飲み込みやすい
調理のすすめ

一災害弱者への対応一



大越 ひろ

(日本女子大学家政学部食物学科、
日本調理科学会 副会長)

日本女子大学大学院家政学研究科修了

未曾有の大震災から3週間が過ぎ(3月31日現在)、被災地の現状から見えるものとして、偏った食生活による低栄養と肺炎(ことに嚥下性肺炎)、その上感染症の増加がある、と報じられています。このような症状が見られる人たちの多くは高齢者であり、かむことが困難な状況や飲み込むことが困難な状況にある人、すなわち災害弱者です。そこで、食べ物がどのようにしたら食べやすくすることができるのか、誤嚥しないように、飲み込み易くする工夫にはどのような方法があるのか、についてご提案したいと思います。

1. 食べやすさとは摂食機能に応じた食べ物の状態や物性が必要です。そこで、根菜類(ゴボウなど)や肉類もかみ切りにくい食材なので、調理方法によって、食べやすくする工夫ができます。

2. 食べ物が気管に侵入する(誤嚥)と肺炎になりやすいといわれています。食物を軟らかく、しかもまとまりやすくする工夫を行うことで、飲み込みやすくなり、飲み込む機能に障害がある人でも、安心して食べることができるようになります。

そこで、食べやすく、安全な食事提供をするための調理のすそめを提案します。

クイズで語る
おもしろ食育最前線

岡崎 好秀

(岡山大学医学部・歯学部付属病院
小児歯科)

1978年3月 愛知学院大学歯学部卒業

1978年4月 大阪大学歯学部 小児歯科入局

1984年4月 岡山大学歯学部 小児歯科 講師

日本小児歯科学会 指導医

日本障害者歯科学会 評議員

日本口腔衛生学会 評議員

かつて歯の話といえば、「歯磨き」や「甘いものはダメ…」など、聞く前から話の内容が想像され、誰もが「またか〜!」と思うようなものばかりでした。

でも歯は、磨くためや、むし歯になるために生えてくるわけではありません。歯は食物を噛み、消化吸収を促すために生えてくるのです。

だから、ズバリ!「食育」の話は、歯の話に通じます。だって、いくら体に良い食物であっても、噛まなければ消化不良を起こすだけです。

つまり「食育」には、「口に入る前の食育」と「口に入った後の食育」があることがわかります。

どうやらこれまで、「後者の食育」は見逃されていたようですね。こう考えると、食育運動の成

功のカギは、「歯」にかかっていると言っても過言ではありません。

…ということで、今日は食育にまつわる深いイイ話・元気の出る話を、クイズをまじえながら一緒に考えてみたいと思います。

●主な内容

- 1: この18歳の子は?
- 2: 歯の治療で泣く子・泣かない子の差とは?
- 3: “家”の語源とは?
- 4: 食べるは生きる意欲
- 5: どちらが健康?
- 6: 野生のサル、最初に食べるのは?
- 7: 前歯を何故、口を開けている子が増えたのか?
- 8: 大きな口を開けて前歯でかじろう!

鼻が通るともっと美味しい
~あいうべ体操でベロを伸ばそう~

今井 一彰

(みらいクリニック)

平成7年3月 山口大学医学部卒業

同 4月 同 救急医学講座入局

平成8年12月 福岡徳洲会病院麻酔科

平成9年5月 麻生飯塚病院総合診療部・漢方診療科

平成13年1月 山口大学医学部付属病院総合診療部助手

平成15年3月 林病院

平成17年3月 山口病院

平成18年11月 みらいクリニック開業

嗅覚は、物体そのものに触れたり、味わったりしなくても情報を得ることが出来るため、動物は、口に入れて良いものか、危ないものなのかを判別するときには、舐めずに、まず嗅ぐという行動を起こす。

鼻閉の時の食事は味気ない。食餌の味は、味覚と嗅覚、歯ごたえ、雰囲気、咀嚼音などが複雑なハーモニーを奏でながら、一つの感覚としてなり立っている。鼻翼をつまんで食事をして、風味が損なわれ、ジャガイモとリンゴの区別が付かなくなる経験は誰にもあるであろう。これは、口腔奥から鼻腔へ回り込む、匂い物質が届かなくなるためである。言うまでもなく味覚と嗅覚は密接につながっているのである。

アレルギー性鼻炎や感冒などによる鼻閉、シェ

ーグレン症候群や交感神経過緊張状態におけるドライマウス(唾液減少)などでは味覚障害を引き起こす。

鼻閉を改善し、口腔を唾液で潤すためには、口呼吸・低位舌を改善することである。ほとんどの人は、自分が鼻と口のどちらで息をしているのか、意識していないものである。それらが、病気の根っこになっている例をよく見る。口呼吸・低位舌の問題を提起するとともに、鼻呼吸へ変えていく「あいうべ体操」について、そのやり方、効果を説明する。口呼吸を、動物本来の鼻呼吸に変えていくと、疾病も改善し、食事も美味しくいただけるようになる。

「鼻呼吸を日本の文化に」その思いで日々診療を行っている、内科医からの提案である。