

歯科保健と食育の在り方に関する検討会（第2回）

議 事 次 第

平成 21 年 6 月 30 日（火）
10：00～12：00
経済産業省別館 1031 号会議室

1. 開 会
2. 議 題
「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」報告書（案）について
3. 閉 会

（資料）

- 歯科保健と食育の在り方に関する検討会について資料 1
- 歯科保健と食育の在り方に関する検討会 報告書（案）資料 2

歯科保健と食育の在り方に関する検討会について

1. 目的

近年、口腔の健康と全身の健康との関係が注目されており、その基盤となる小児期から「食育」を推進していくことは重要である。また、平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」においても、食育の推進について謳われている。

「食育」については、平成19年6月に、日本歯科医師会等関係4団体から「食育推進宣言」が発表されるなど、関係団体からの関心も非常に高い。

一方で、8020運動が提唱されてから本年度で20周年を迎え、これまでの対策に加え、「食育」への関わりや、高齢者への対策など、新たな観点から歯科保健対策を推進していくことが求められているところである。

このことから、本検討会では、歯科保健の視点を含め、様々な立場から「食育」を推進していくための方法を検討することとする。

2. 検討事項

- (1) 歯科保健と食育の在り方に関する事項
- (2) その他

3. 検討会開催状況

第1回検討会（平成20年12月24日）

- ・ 歯科保健と食育の在り方に関する意見交換

第1回ワーキンググループ（平成21年1月27日）

- ・ 歯科保健と食育の在り方に関する論点の抽出

第2回ワーキンググループ（同年3月3日）

- ・ 各関係機関の食育推進における取り組みについて
【日本歯科衛生士会、足立区、日本食生活協会】

第3回ワーキンググループ（同年4月21日）

- ・ 歯科保健と食育の在り方に関する論点整理
- ・ 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」報告書（素案）について

第4回ワーキンググループ（同年6月3日）

- ・ 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」報告書（素案）について

第2回検討会（同年6月30日）

- ・ 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」報告書（案）について

歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書（案）

「歯・口の健康と食育～^か嚙ミング 30 を目指して～」

平成 21 年〇月〇日

1 はじめに

食を通して健康寿命を延伸するためには、その基盤となる小児期から高齢期に至るまで食べる器官である口腔の健康と関連させて健康づくりの視点から「食育」を推進していくことが重要である。「自分の歯で味わって食べる」などの食べ方は、身体と心の健康に深く関与している。広く生活に根ざした食育を歯科保健から推進するためには、食べ方を中心に据えたライフステージ毎の食育の推進をわかりやすく伝える必要がある。さらに食育推進にはライフステージ毎に専門職種との連携が不可欠であることから、それぞれの専門職種との連携の基礎となる食べ方を通じた食育についての共通認識が必要である（【参考】③参照）。

他方、地域における食育を推進するためには、普及啓発活動が重要であるが、その一助として、住民になじみやすいキャッチフレーズを作成することでより効果的な活動が期待される。そこで、本検討会では、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標として、「噛ミング30」というキャッチフレーズを作成し、歯科保健分野からの食育を推進することが望まれるとの意見の集約をみた。（【参考】⑤～⑦参照）。

2 食育推進の背景

（1）食育推進の必要性

近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴う様々な問題に対処していくため、平成17年6月に「食育」に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現を目的として、食育基本法が公布された。

「食育」の基本的な理念として、健全な食生活の実践による心身の健康の増進や豊かな人間性のはぐくみが掲げられており、家庭・学校・地域等における国民の主体的な取り組みの推進が期待され、各府省においても様々な観点から食育推進の取り組みが行われている。

具体的には、内閣府においては、平成17年6月に公布された食育基本法に基づき、食育推進基本計画を作成する食育推進会議の設置や、食育の推進を図るための基本的な施策に関する企画、立案及び総合調整の事務を担っている（【参考】①、②参照）。

また、文部科学省では、栄養教諭制度を創設し、小・中学校の学校給食の目的に関し、教科外の「特別活動」とされている給食を、子どもの栄養補給の場とするだけでなく、食材の生産者や生産過程、流通や食文化などを学ぶ場と明確に位置付けるなど、学校給食法

は「食育」重視に転換した大幅な改正が行われたところである（【参考】④、⑧～⑪参照）。

厚生労働省においては、健康寿命の延伸を図る観点から、平成12年度から、国民健康づくり運動「健康日本21」により、栄養・食生活をはじめ、9分野について具体的に目標値を設定することで、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進しているところであり、「健康日本21」の9つの目標の1つに「歯の健康」についても位置付けられている。

また、諸外国においては、子どもを対象とした食育に関連する各種取組の実施や、各国で深刻な問題となってきた肥満等への効果的な対処としての「食育」の考え方や手法、成果等についての発表や情報交換が行われている。

（2）歯科保健の立場から食育を推進していくことの必要性

平成元年に「8020運動」が提唱されて以来、「健康日本21」や「新健康フロンティア戦略」において歯の健康に関する項目が設定されるなど、国民の歯の健康づくりを推進する観点から様々な歯科保健対策が展開されてきた。また、「8020運動」が提唱される以前から、う蝕予防対策の一環として実施されてきた「母と子のよい歯のコンクール」や「歯の衛生週間」などを初めとして、う蝕や歯周病等の歯科疾患の改善を主眼に置いた取り組みが行われてきた。

これら中長期的な取り組みの成果もあり、結果的に、乳幼児や児童のう蝕罹患状況^{*1}の改善や8020達成者の割合^{*2}の増加など、国民の歯・口の健康状態は向上してきている。

なお、近年は、歯科疾患の罹患状況の改善や国民の予防に対する意識の向上から予防重視への転換が求められ、また、高齢者の増加に伴い、高齢期における口腔機能の維持・向上の必要性が以前にも増して重要となっている。

近年の歯科保健を取り巻く状況を踏まえると、現在のう蝕や歯周病などの改善を主眼に置いた対策に加え、「食べ方」の支援など、「食」に対する歯科保健の立場から国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成にむけた「食育」への関わりや、高齢者への誤嚥や窒息防止に重点を置いた対応を図っていくことが一層求められている（【参考】⑳参照）。

これらの歯科保健を取り巻く状況に対応すべく、本検討会では、歯科保健の立場を含めて様々な立場から食育を推進していくための方法について検討を重ねた結果、ここに一定の意見が集約されたので報告する。

*1 3歳児う蝕数：2.90本（平成元年）→1.01本（平成19年）【3歳児歯科健康診査実施状況】

12歳児う蝕数：4.30本（平成元年）→1.51本（平成20年）【学校保健統計調査】

*2 8020達成者率：7.0%（昭和62年）→24.1%（平成17年）【歯科疾患実態調査】

3 食育推進に向けた今後の取り組み

(1) 各ライフステージにおける食育推進の在り方

歯科保健の領域で推進される食育の中核は、「口」から摂取する食品に応じた咀嚼と嚥下を行う「食べ方」にある。十分に歯・口を使う「食べ方」が及ぼす拡がりには、身体の栄養のみならず味わいや心のくつろぎ、表情の表出など多面的である（【図1】参照）。このような拡がりを意識した「食べ方」支援を中心に据えた食育を推進する取り組みが歯科保健の領域の課題と考えられる。

各ライフステージにおける食べ方の支援には、小児期では、歯・口の機能の発達状況に応じた支援、成人期では、食べ方による生活習慣病対策に関わる支援、高齢期では、口腔機能の維持の支援や機能減退による誤嚥・窒息の防止を始めとする安全性に配慮した支援など、各ステージに応じた食べ方の支援が必要とされている。さらに近年は、食品自体が多様性に富んできていることを考慮して、食品の物性に応じた食べ方支援も必要とされている。このようにライフステージに応じた食べ方の支援を行うことによって、すべての国民がよく噛んで、おいしく味わって食べることで、生涯を通じて、安全・安心で満足感やくつろぎを「食」を通して得ることが可能となる。

他方、食育の推進には、健康の増進だけにとどまらず、食べ方や歯・口に関する日本の言葉、文化の伝承としての役割もあるので、日本各地の食べ方に関係する風習・習慣の次世代への伝承も重要である（【参考】③、⑳参照）。

①食べ方を育てるステージの食育：小児期（乳幼児・学齢期）

「食べ方」は、乳幼児期、学齢期に歯・口腔領域の成長とともに発達する。この時期は、食べる器官である歯・口の健康づくりを基にした、「のみ方、噛み方、味わい方」などの「食べ方」の機能発達面から、子育て支援などを通じて、授乳・離乳期から継続して保護者などに対する知識の普及を積極的に支援していくことが必要である。

また、小児期全般を通して「食べ方」によって得られる味わいなどを実感する体験や、歯・口の機能の発達状況に応じた食べ物や水分の摂取に関する知識を普及していくことも重要である。

子どもと保護者を対象にした五感（視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚）を育てる咀嚼習慣の育成期間となるこの時期は、母子保健活動、学校保健活動などを土台にして、歯・口の健康の保持も目的とした食育活動を展開していくことが望まれる（図2参照）。

なお、食生活や食習慣の基礎を形成する時期でもあり、その後の成人期以降の食生活

への影響や、生活習慣病の予防の基礎ともなりうるため、大変重要である（【参考】④、⑧～⑱参照）。

②食べ方で健康を維持するステージの食育：成人期

仕事や育児などで、生活のリズムとしての規則正しい食事や栄養面でのバランスのとれた食事がとりにくく、食習慣や生活習慣が乱れやすいこの時期は、小児期に身につけた良好な習慣を維持・増進または改善していくことが必要となる。

また、成人期の中でも、欠食や誤った知識に基づく食生活の乱れなどが主な問題となる若年層と生活習慣病の予防や対策などが主な課題となる中高年層とで分けて検討し、さらに、個々人においても食習慣や生活習慣に大きな違いがあるため、それぞれの食習慣や生活習慣の課題に応じた継続的な支援が必要である。

小児期から行われてきた歯・口腔疾患や肥満などの原因となる間食・飲料の摂取指導などの小児期からの継続した指導に加えて、生活習慣病の予防を目指した、よく噛んで食べる「食べ方」の支援や食の選択力をつける支援が必要となる。よく噛んで味わって食べる食習慣づくりの支援により、やせ・肥満や生活習慣病の予防のための食育や「食べ方」の支援を通じた働く人の心とからだの健康の保持増進などが、職場や地域の保健指導を基盤にして展開されることが望まれる。

この時期の「食べ方」を中心とした食育の推進は、生活習慣に関わる内容が多くなることから、歯科の分野を含めて、医療・保健関連職種など多くの分野が連携しながら展開していくことが求められる（【参考】③、⑲参照）。

③食べ方で活力を維持するステージの食育：高齢期

8020 運動の主旨は、生涯自分の歯でおいしく食べることを目指している。しかしながら、高齢期では、年齢とともに口腔機能が低下し、様々な変化が歯・口に現れてくる。生涯自分の歯で食べることは、QOL を高くするためにも非常に重要であり、減退する食べる機能に対して口腔機能の維持・向上を目指した「食べ方」の支援が必要となる。さらに、加齢による機能減退が原因となる誤嚥・窒息の予防に考慮した「食べ方」を推進することによって、「食」に関わる事故を防止して、安全で活力を維持する高齢期の食育が推進される。

なお、現在、高齢者に対しては、介護予防事業における口腔機能向上サービスが実施され、また、在宅歯科医療を進めるため、講習会や在宅歯科診療に用いる機器の整備などの事業が行われるなど、その取組が推進されており、これら事業を活用しながら安全

で活力を維持する高齢期の食育の推進が望まれる（【参考】⑳、㉑参照）。

（２）関係機関（職種）における歯科保健と食育の推進方策

各ライフステージを通して国民を主体とする食育を展開していくためには、内閣府をはじめとして、関係機関からの継続的な情報の発信と次世代につながる教育の在り方を検討していく必要性が求められている。これまで各関係機関においては、それぞれの目的に応じて様々な資料や媒体等が作成されていることから、これらの資料については、各関係機関や各府省の枠にとらわれずに横断的に活用していくことが望ましい（【参考】①～㉑参照）。

なお、歯科保健の立場から食育を推進していくために、各職種においては、国民を主体とした有機的な連携体制を構築するとともに、これまで食育に関して主体的な役割を担ってきた管理栄養士や栄養教諭などの関係職種や、食生活改善推進員などのボランティア団体については、歯科医師及び歯科衛生士と積極的に連携を図り、例えば、離乳期の歯・口の機能の発達を育む「食べ方」の支援などを行っていくことが重要である。

また、家庭に対するサポート体制と地域連携の在り方については、食にかかわる地域で生活する住民や職種が、それぞれの専門性の一部を共有しながら食育を推進していくことが望まれる。従来、多面的な国民運動に対して、ともすると単に専門職種を集めただけで、相互の連携が不十分な場合もみられたため、行政や各種団体は、相互の連携を意識して取り組むべきである。（【図1】参照）。

（３）新たな視点を踏まえた歯科保健対策の推進

近年、国民の健康や予防に関する意識の高まりから、歯・口の健康を維持して、食べる機能を向上させ、豊かで健全な食生活を営むことが求められている。このためには、保健・医療・福祉・学校・保育・行政などが連携して国民的運動である食育を広く推進していくことが歯科の領域に望まれている。

また、歯科保健の立場から食育を推進していくために、指導者の養成・確保を行っていくことは重要である。このため、既存の歯科保健事業などを活用しつつ、食育を推進するための保健医療関係者等の教育・研修の充実に加えて、歯科保健の土台である「食べ方」を中心とした食育推進のための人材を育成することが必要である。さらに、母子歯科保健においては、乳幼児期から食べる器官である口の健康づくりを基にした、「のみ方、噛み方、味わい方」などの「食べ方」の機能発達を促す食育支援が、高齢者に対しては、誤嚥・窒息防止などの対策を重点的に行っていくことが重要である。

今後の歯科保健対策のあり方については、近年の少子高齢化の進展や国民のニーズなどを的確に把握し、う蝕予防にとどまらず、高齢者に対する歯科保健対策や食育に関する取り組みなど、幅広く検討を進めていくことが望ましい。なお、引き続きう蝕予防は重要であるものの、乳幼児のう蝕有病者率が大きく改善しており、「母と子のよい歯のコンクール」については、当初の事業目的が達成されたことから、その在り方について見直していくことが望まれる。

4 おわりに

平成19年6月に日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会および日本歯科衛生士会の4団体から出された食育推進宣言で述べられているように、「食」は命の源であり、「食」の入り口となっているのが口である。したがって、「口」から摂り込まれた食物を十分に咀嚼して食べることは、快適な食生活を送るための基本であり、QOLの向上に大きく寄与する。この「食べ方」の基盤になるのは健康な歯・口を保つことである（【図2】参照）。

なお、各職種や各団体は、広く国民運動として推進されている食育に対して、歯・口の健康と食べ方の支援など、歯科保健の立場からも積極的なアプローチを行っていくことで食育を広く推進していくための一助となることが期待されている。

食育は国民運動であり、地産地消、食育ファーム、食への感謝、栄養のバランス等の運動が多く領域で推進されている。本検討会で提案された「歯・口の健康と食育～噛ミング30を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食品を感謝の気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって心と身体の栄養を摂り込む食べ方の周知が必要であること、また、十分に噛むためには歯と口の健康が不可欠であり、窒息予防や五感での味わい等を考慮して、噛む回数の指標として、従来から目途とされている一口30回を付記したものである。

今後、歯・口の健康に根ざした食べ方からの食育推進を広く展開するため「噛ミング30」運動に期待したい。

食にかかわるすべての関係者が「食育」を通じて国民(家族)を支援する

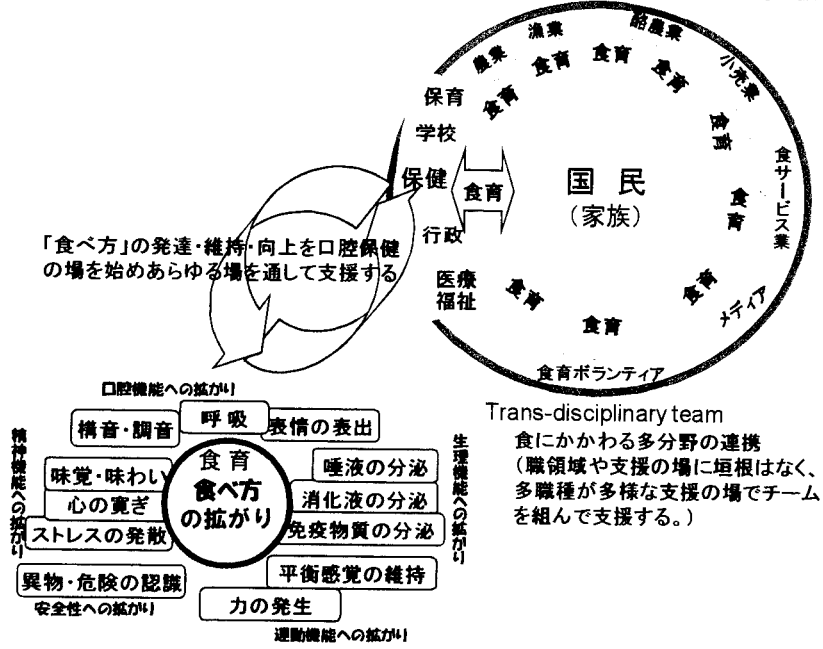


図1 食べ方の食育への拡がりと口腔保健・食に関わる多分野の連携

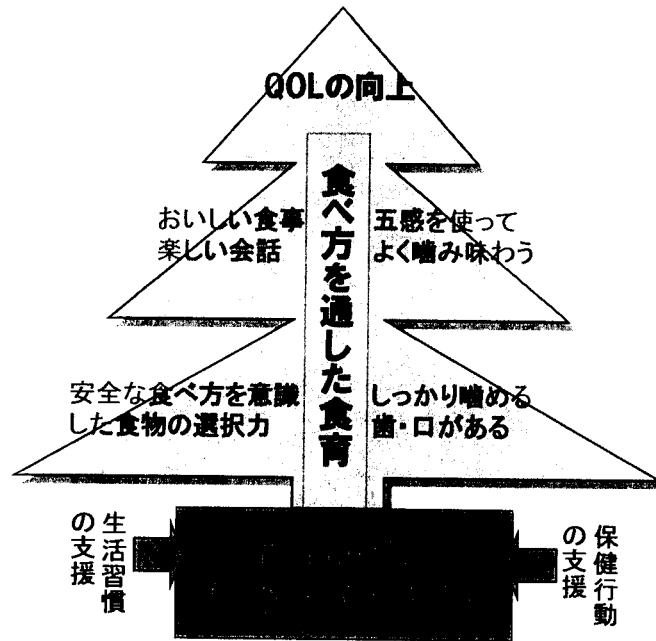


図2 歯・口の健康は食育の基礎

本検討会で使用した歯科保健と食育に関する参考書一覧

<※ 冊：冊子、パ：パンフレット、ホ：ホームページ >

活用目的	番号	資料名【発行者】	資料概要
食育をめぐるこれまでの経緯や各地域の取り組みについて詳しく知りたい。	①	食育白書【内閣府食育推進室】 http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/	冊 + ホ 食育推進の動向や地域の特性をいかした取り組みの推進を中心的なテーマとして、食に関する各種指標にみる都道府県ごとの現状や食を通じた様々なつながりに着目した特徴のある活動について紹介。
食生活をめぐる現状を知りたい。	②	食育について考えるために【内閣府食育推進室】 http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/consider_pamph/	パ + ホ 食生活をめぐる現状について、アンケート結果を中心に掲載。
歯科関係者における食育支援の方法について詳しく知りたい。	③	歯科関係者のための食育推進支援ガイド【日本歯科医師会】	冊 乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期というライフステージごとに、歯科関係者が健康づくりにおける食育支援に貢献できるような課題と項目を提示。
学校歯科医の食育への関わりについて詳しく知りたい。	④	学校と学校歯科医のための「食」教育支援ガイド【日本学校歯科医会】	冊 学校における学校歯科医の支援の在り方や学校内外での連携、学校における「食」教育の実践事例を掲載。
自治体における取り組みについて具体的に知りたい。	⑤	歯と口の健康からはじめる食育サポートブック【東京都・東京都歯科医師会】 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/iryu_hoken/a0301060_20090603095517743/index.html	冊 + ホ 東京都内における各ライフステージ、各現場における食育推進事例を掲載。
	⑥	足立区食育推進計画 足立区の食育活動報告集【足立区】 www.city.adachi.tokyo.jp/007/pdf/syokuiku/syokuiku01.pdf	冊 + ホ 足立区における食をめぐる状況の改善をめざした推進計画。よく噛み、おいしく食べる環境づくりの推進について一部掲載。

	⑦	元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画 【千葉県・千葉県教育委員会】 http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/03anzen/syokuiku/keikaku-download.html	ホ	千葉県における食育推進計画。「しっかり噛んで味わうこと」が食育推進の基本理念の1つになっている。
学校における食育の役割を知りたい周知したい。	⑧	Let's 食育 What's 学校給食 【日本スポーツ振興センター】	パ	学校における給食、各教科及び体験活動等による食育の取組みについて掲載。
	⑨	食に関する指導の手引 【文部科学省】 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm	ホ	学校における食育の必要性、食に関する指導の目標、栄養教諭が中心となって作成する食に関する指導に係る全体計画、各教科等や給食の時間における食に関する指導の基本的な考え方や指導方法等について掲載。
	⑩	健全な口腔機能の育成のための指針【日本学校歯科医会】	冊	食べる、話すなどの口腔機能の育成は、今後の保健教育と保健管理の方向性を示すものであり、学校歯科保健におけるその指針を掲載。
	⑪	歯・口の健康と食べる機能Ⅱ 【日本学校保健会】	冊 + CD	学校における保健教育および学習、指導の教材、視覚資料等を掲載。
授乳・離乳の支援について知りたい。	⑫	授乳・離乳の支援ガイド 【厚生労働省】 http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html	ホ	保健医療従事者が、専門領域が異なっても、授乳・離乳の基本的事項を共有化し、支援を進めていくための内容について掲載。
授乳期における「食事」の支援について周知したい。	⑬	お母さんの育児を応援する授乳ガイド【日本栄養士会】	パ	妊娠から授乳期における食生活や、授乳期の食生活のポイントについて掲載。
生後5、6か月頃からの赤ちゃんに対する「離乳食」の進め方について周知したい。	⑭	お母さんの育児を応援する離乳ガイド【日本栄養士会】	パ	離乳の時期による食べ方や食事の目安、食べさせ方のポイントについて掲載。

子どもと食育との関わりについて知りたい。	⑮	きらきら笑顔でたのしい食事 【日本栄養士会ほか】 http://www.dietitian.or.jp/data/kirakira/	冊 + ホ	様々な分野における子どもと食との関わりや朝食を摂ることの重要性について掲載。
	⑯	子どもの歯と食育 【日本食生活協会】	冊	1歳6か月児、3歳児における食事のポイントや献立について掲載。
	⑰	食育とこどもの健康 【8020推進財団】 http://www.8020zaidan.or.jp/pdf/kenko/syokuiku.pdf	冊 + ホ	食べ方の支援、食事バランス及び食の知識について掲載。
思春期における食事の重要性について周知したい。	⑱	思春期から始めよう 生涯の 美しさと健康づくり 【日本栄養士会】	パ	思春期における食事や規則正しい生活リズムの重要性についてデータを交えて掲載。
食事と運動と生活習慣病の予防・改善について周知したい。	⑲	食事と運動で生活習慣病の予防・改善へ【日本栄養士会】	パ	メタボリックシンドロームの概念に着目し、食事や運動に関する内容を掲載。
高齢者の食事や支援について周知したい。	⑳	高齢者のためのあったか在宅 介護食【日本食生活協会】	パ	高齢者の食事や摂食・嚥下、献立について掲載。
食品による窒息事故について周知したい。	㉑	窒息予防チラシ・ポスター 【日本歯科医師会】 http://www.jda.or.jp/about/chissoku.html	ホ	幼児や高齢者の食物摂取による窒息事故を防止するために、「窒息を起こしやすい食物、食べ方」及びその「予防法、対処法」などを掲載。

今日から 始める食育 伝えたいの食 ほんものの食

「今、必要なのは学歴よりも『食歴』です」と、熱く語る砂田登志子さんは、30年前から食育に取り組んできたパイオニア。砂田さんが続けているのは、漢字を使って食の大切さを伝えること。「漢字には様々なメッセージがあります。それが理解できれば、楽しく食に興味を持てるはず」。食べ方は生き方、と訴えかけます。

取材・文 源川暢子 テサイン/近江サイエンス事務所

「60年代から70年代にかけて、ニューヨークでアメリカ人やヨーロッパ人と仕事をしていた。『日本は立派な歴史や食文化を持っているのに、なぜ食の教育がないのか?』と指摘されたことがあります。その意識の違いに『かくせん』としました」と話すのは、食生活・健康ジャーナリストの砂田登志子さん。

砂田さんは、日本人の食に対する関心の低さを危惧し、30年以上にわたって食育活動に取り組んでいる。「どの国においても、食は最も大きな産業です。なかでも、欧米の考え方は『何を食べるか』より『どう食べるのか』。食べ方、生き方につながるということなのです。日本でもここ数年、生活習慣病やメタボリックシンドロームが問題になり、昨年、食育基本法が施行されたこともあって、ようやく『食べ方』が注目され始めました。かなり遅いスタートではありますが」

漢字は様々な メッセージを伝えます

ここ数年は、年間を通して100回以上もの食育に関する講演やイベントを行っているという砂田さん。そこで、食の大切さや奥深さを伝えるための柱にしているのが「漢字」だ。「学生時代に、外国人に日本語を教えるために漢字を使ったこ

教えるのではなく
楽しさを
キャラクターは
食の大切さを伝える
ための入り口です



「かくれんぼはするのは何?」。大きなおむすびのぬいぐるみは、子どもとのコミュニケーションツールのひとつだ。



野菜のキャラクターをつけたベストがトレードマーク。楽しさとともに、食を伝える。



砂田さんが身につけているキャラクター「おやさい、こやさい」。親子で食に楽しさを持たせるための手段でもある。

とが一つのきっかけでした。数千年の歴史を持つ漢字には、人間が生きていくための、たくさんの知恵やメッセージが詰まっています。それを、わかりやすく絵で分解して見せることで、パッと意味が理解できるように。つまり、漢字が「感字」になるんですね」

例えば、「食」という漢字は「人に良い」「人を良くする」と読む。食は、食欲だけでなく心も満たし、豊かな感性と味覚を育むものであることを伝えるという。「人に悪い」と書いて「シヨック」と読ませる。文字と共に説明し、これを防ぐため「人を良くするように育む」食育の必要性を語りかける。

「教える」という姿勢では、食育運動は浸透しません。まず楽しくなければダメ。私は「楽」という漢字を子供に説明するとき、この字の中に、笑うときの声の「ハ」がいくつある?と聞きます。答えは三つ。上の部分の左右と下の「木」の中に隠れています。こうすると、楽しいという字が「ハハハ」というイメージからすぐに覚えられる。

それから、「福」という漢字。これは「一口田(ひとくちだね)」と読みます。ひと口の幸せに感謝し、それをよく噛みしめ、味わって食べることの大切さを伝える字なのです。そして、口に入れるのが食

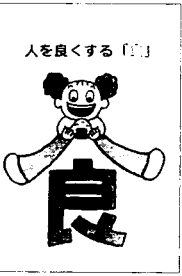
第8回

漢字を使って
食の大切さを
奥深さを伝える
砂田登志子さんが提唱

「漢字」は「感字」。
先人の知恵が詰まった
漢字で、楽しく
食と触れ合いましたよ



プロフィール
砂田登志子(なだ)としこ(食生活・原ジャーナリスト・ニューヨーク・タイムズ東京支局記者、ホスト・コンサルティング・グループ研究員を経て1973年より独立。漢字やキャラクターを使った食育の普及活動を行い、新聞、雑誌への寄稿、テレビ、ラジオ出演、講演など活躍する。内閣府「食育推進官」専門委員。



いろいろな漢字を分解して成り立ちを考え、食育の提案をする砂田さん。「人を良くするのが『食』。体に良くないのは、『人に悪い』と書く『ショック』です」



人に悪い「ショック」

人を良くする「良」

漢字には、食を豊かにする
大きなパワーが
込められています



砂田さんの著書「漢字で食育」(求龍堂刊)。高橋徹子さんのイラストによる漢字で、食の大切さを伝えるユニークな本だ。

べ物で、口から出すのが言葉。どちらにも気を配ることが大事だというと、子供はちゃんと理解します。

野三の親子におむすび人形十遊三六のパートナーです

砂田さんは、食育活動をする際に、十数年来決まった「ユニフォーム」を着用している。それは、フェルトで作った野菜の親子をつけたベスト。

「子供に、食物への関心を持たせるためなんです。キャラクターを使うと興味を示してくれやすから。私たちが生きていて元気に動けるのも、食物のおかげ、というメッセージ。野菜を親子にしているのは、キュウリの子供はキュウリ、ナスビの子供はナスビ」という意味です。つまり、親が大好きなら、子供も魚が好きになる。親が朝食を食べなければ、子供も食べない。というのが家族の関係です。親子で食に対する関心を持つてもらいたい、という思いもこめて「います」

ピーチボールで作った「おむすび3兄弟」も、大切なツールだ。

「幼稚園や託児所で、子供にこのおむすびを見せて「かくれんぼ」しているのはなに？」と聞くと、子供は中身を考えながら、徐々に食に興味を持つようになっていきます。

むすんでひらいて、という歌がありますよね。その「むすぶ」は、人を結ぶ、家族を結ぶ、心をつなぐ……いろいろな場面で使われます。おむすびの「むすぶ」、まさにそう。食によって、人のつながりや愛情、パワーが生まれることを表しているんです。

「子供が子供に」伝える力は強いものです

また、砂田さんが大切に考えているのが「子供が子供に訴えかける力」だ。

「親や学校の先生が、上からの目線で、食教育をする。のではなく、子供が等身大の言葉や行動で、同じ子供に食の楽しさや大切さを伝えることが、何より強い力になります」

実際に、砂田さんが食育の指導をしていた保育園に通う5歳の男の子が、あるフォーラムで魚をおろすデモンストレーションを行ったところ、それを見ていた子供の半数以上が、その後1週間以内に魚をおろすことに挑戦したという例もあったという。

子供自身が自分の食べる物や食べ方を選び、ひいては自分の健康や生き方、未来を選んでいる。それが、砂田さんが理想とする食育の形だ。

漢字とキャラクターを引っかけ、砂田さんは今日も全国で食の楽しさを伝えている。



「福」の字は「一口田(ひとくちだね)」と読める。一口の幸せに恵まれ、よく噛みしめ、深く味わうことは、江戸時代から伝えられていたそう。



食育、育児などの「育」は、肉体を意味する「月(にくづき)」の上に、胎児を表す「逆さの子」が載っている姿。食物の栄養分が体の各部分をつくり、動かしていることをイメージすると、人間の体が食物からできていることを実感できる。



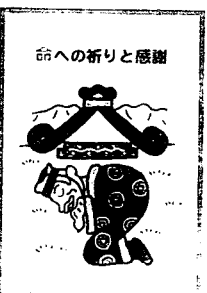
人と建物からなる「健」の字。人を心、建物を体と解釈すると、「心と体が良好な状態」が人の健(すこ)やかさとわかる。



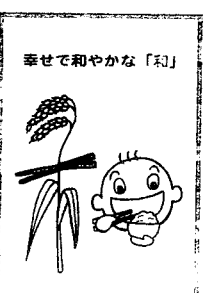
「話」には、「口」が二つずつある。楽しい会話は、口が複数あることで初めて生まれるもの。複数で話し、語りながら飲食する「話飲と話食」が、くつろぎの食卓をつくる。



頭、耳、鼻、舌、どれにも入っているのが「豆」という字。「豆は頭が良くなり、元気になるための良質たんぱく質とカルシウムを含む、すばらしい健康食」と伝える。



「命」という漢字は、冠をかぶった天子様がひざまずいて、天に向かって祈っている姿をかたどったという。「いただきます」「ごちそうさまは、生き物の命をいただくこと、食事ができることへの感謝の表現だ。



平和、温和の「和」は、穀物を意味する禾(のぎ)と口で、「穀物を口いっぱいにはおぼった、幸せで和やかな様子」を表す。

これらの漢字の意味を
考えてみましょう
「食の知恵」を実感できます

砂田さんは、全国各地で食育の講演やイベントを行う。写真は、金沢で行われた子供の料理教室でのひとコマ。魚をおろすことで「生き物の命をいただく」感性を養う。



長崎・早市で行われた「食育フェスティバル」では、子供が中心になってミュージカルを上演。「子供が子供に」食の大切さ、命の尊さを訴えかける。



「おむすびの「むすぶ」は、生命力にあふれる勢いのある姿」という砂田さん。おむすびをテーマにしたイベントも開催している。「心を込めて、愛を込めて、力を込めて、おむすびをむすぼう」と呼びかける。

いくつか読めますか？

- 鮪
- 鯖
- 鰯
- 鱈
- 鱈
- 鱈
- 鱈
- 鱈
- 鱈
- 鱈

くいくつ読めますか？>答え
すし屋でおなじみの魚類の漢字。右上から順に、「さば」「いなだ」「このはた」「たら」「はたはた」「かさこ」「きす」「わかさぎ」「このしろ」「かすこの」。