

「噛むことの大切さについて～学童期の子ども～」

山口地域事業推進委員会

○熊野由佳子・新谷華世・秋月悦子・越智萌子・中川裕美・中村由佳里・野崎あけみ

【背景・目的】

現代の食生活は、調理の簡便化や食事時間の短縮により、噛む回数が減少している。柔らかく食べやすい料理が好まれる結果、顎の発達不足や歯列不正、大人の歯の萌出遅延などが増加し、歯科矯正を受ける子どもも多い。学校給食でも、骨付き魚や根菜類が残食されやすく、うずら卵や白玉団子は「窒息リスク食品」として注意喚起されるなど、噛むことを避ける傾向が見られる。また、口が常に開いた「ぽかん口」により口呼吸が習慣化し、感染リスクや発音不明瞭につながる。さらに高齢期には嚥下機能低下から誤嚥性肺炎の危険が高まる。

噛むことは、これらの問題の予防・改善に寄与する重要な要素である。本研究では、学童期の親子を対象に、食事時間や噛む回数、食品選択実態を調査し、噛む回数を増やすための調理・食習慣改善策を検討することを目的とした。

【方法】

調査は、11月9日（日）徳山動物園で行われた「やまぐち健口フェスタ」で、栄養士会ブース「噛む力をきたえる食品を見つけよう」で実施した。方法は、噛む力と食品選択に関するアンケート調査を実施し、ガムによる咀嚼力チェック（10段階評価）と食品選択の関連性を検証した。分析にはExcel365を用い、ピアソンの積率相関整数の算出および無相関検定（優位水準5%）を行った。同時に咀嚼回数ランク別食品の展示（フードモデル・実物）を行い、日常の食事やおやつについて聞き取りを行った。

【結果】

調査は35組の親子を対象に実施した。ガムによる噛む力チェックでは、10段階の4以下である噛む力が弱い子どもは3名（8.6%）であった。「噛む力は十分あるのに噛めないものもある」と回答した割合は約22%、噛む力と食品選択の相関性は認められなかった。

親が噛むことを意識していない場合、子どもへの食事中の声かけも少ない傾向があった。展示からは、焼き肉や生姜焼きよりもハンバーグを好む子どもが多く、おやつでは、グミ、干しいもやいもけんぴがよく食べられていた。

【考察】

調理方法や切り方の工夫不足が噛む回数減少の一因と考えられる。生野菜は千切りが多く、スティックサラダなど噛み応えを残す工夫は少ない。ごはんの硬さは軟らかめ、煮物や炒め物も市販品と同程度の軟らかさであった。噛む回数を増やすには、以下の実践策が有効と考える。「切り方の工夫」として生野菜はスティック状、根菜は大きめに切る。「調理法の見直し」としてハンバーグなどの挽肉料理ばかりでなく肉の繊維を残した厚切り肉を使用する。「献立改善」では『まごわやさしい和食』を取り入れ、食物繊維を増やす。さらに食事中の声かけは、『ゆっくり噛む』『一口量を適切に』などのマナー啓発に偏らず、噛む効果を意識した食育を行い、食べにくく時間のかかる食事も、子どもがすすんで食べようとする意欲を持たせたい。指導時には栄養士会が作成したレシピ集を活用し、家庭で噛む力を育てる食事を提案することも有効である。

【結語】

本研究により、噛む効果の重要性が再認識された。今後は、離乳食から高齢者食まで、ライフステージ全体で“噛むこと”を位置づける食育を推進していくことが課題である。