

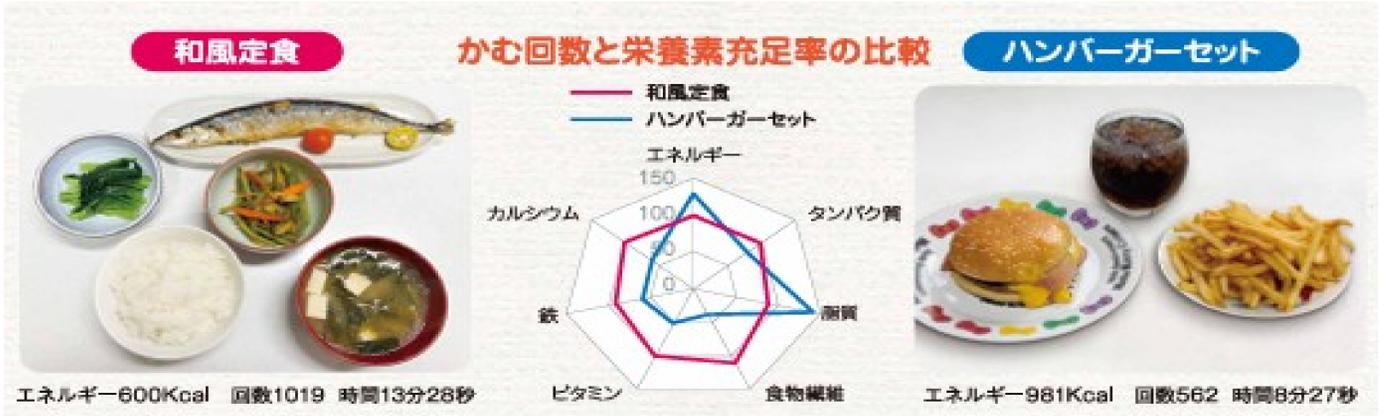
「噛むことの大切さについて～学童期の子ども～」

山口地域事業推進委員会

○熊野由佳子・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

- ・口腔機能発達不全症
顎の発達不足
歯列不正
永久歯の萌出遅延
- ・ぽかん口による口呼吸
感染リスクや発音不明瞭
- ・学校給食では
うずら卵等が窒息リスク
食品として注意喚起
- ・誤嚥性肺炎の危険



噛むことはこれらの問題の予防・改善に寄与する重大な要素である。学童期の親子を対象に、食事時間・噛む回数、食品選択の実態を調査し、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。

実施方法

＜アンケート＞

- ・よくかんでいるか
- ・調理について
(切り方・硬さ)
- ・食事時の食育

Googleフォームまたは紙ベースでの聞き取り

＜ガムによる噛む力テスト＞

10段階で判定



＜食品展示による聞き取り＞

料理のフードモデル

おやつの実物展示



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」で噛む力と食品選択に関するアンケートと食品展示による食生活の聞き取り調査を実施した。

結果

①日ごろの食事では生の野菜を食べるとき * にいちばん多い切り方は何ですか。

- せん切り
- うす切り
- 一口大
- 乱切り

野菜サラダは、せん切りや薄切りがほとんど。一口大やスティックにするなどの工夫は見られない

・35組の親子に実施。噛む力と食品選択の相関性は認められなかった。噛む力判定が5以上が32名。その中で切り方や食品の固さに工夫が見られたのは、10名で約3割。調理方法や切り方の工夫不足が見られた。生野菜は千切りがほとんど。挽肉料理が好まれる。
・親が噛むことを意識していなければ、食事時の声かけもなく、あってもマナーに関することが大半であった。

12. <問11で「はい」と回答した方の*み> いちばん心がけていることを3つ選んでください。 **食事中はマナー重視**

- ゆっくり噛んで飲み込むように声をかけている
- ひと口30回以上噛むように声をかけている
- 左右均等に噛むように声をかけている
- 丸飲みをしないように声をかけている
- 口一杯に頬張って食べないように声をかけている
- その他:

考察・今後の課題

＜栄養士会で作成したレシピ集＞



＜小学校低学年への食育指導に使った資料＞

噛むことの効果



学校給食と結びつけて

品名	成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミン	食物繊維
ごはん	ごはん	268	5.0	0.3	55.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
味付け海苔	味付け海苔	806	1.0	1.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚と大豆の甘辛煮	片栗粉・砂糖 油 醤油・大豆	241	1.0	1.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
さつまいも汁	さつまいも	295	0.0	0.0	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	牛乳	644	12.0	4.0	48.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
ごはん	ごはん	805	16.0	0.0	155.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麻婆だいごん	片栗粉 醤油・味噌・唐辛子	218	1.0	1.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
絆三条	春雨 醤油	268	0.0	0.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ミルク大福	大福	612	0.0	0.0	155.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	牛乳	804	16.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
ごはん	ごはん	204	4.0	0.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
のりちりめん	ごま	757	0.0	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉と根菜の煮物	鶏肉・根菜	287	1.0	1.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ごまあえ	ごま	718	0.0	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	牛乳	874	17.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
減塩パン	豆乳パン	279	0.0	0.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
血うどん	血うどん	292	0.0	0.0	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
しゅうまい	しゅうまい	804	16.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
オレシ	オレシ	264	0.0	0.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	牛乳	804	16.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
ごはん	ごはん	806	16.0	0.0	155.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
とろろこんにゃく	片栗粉	218	0.0	0.0	55.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ごんにゃくサラダ	ごま	264	0.0	0.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
月	鶏糸卵のすまし汁	804	16.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	牛乳	804	16.0	4.0	155.0	0.0	120.0	0.0	0.0	0.0

調理の工夫・献立改善により、食事で噛む回数を増加させ、食事中にはマナーに偏らず噛む効果を意識した食育を行い、子どもに食べにくく時間のかかる食事でも進んで食べる意欲を持たせたい。今後は、離乳食から高齢者食までの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。