

## eat right=良い食べ方

食育時代の健康づくりは《eat right=良い食べ方》から



私たちの身体は食べもので作られています。  
しかし、健康は食べものだけで作ることはできません。  
健康は人生のすべてではありませんが、  
健康を失うとすべてを失いかねません。



### ＝ 《eat right=良い食べ方》 ＝

健康を保つためには、自分に必要な食べものを選ぶ「**選食力**」、規則正しい生活、適度な運動、良質な睡眠が大切です。そして、《eat right=良い食べ方》が欠かすことはできません。

「**噛む**」ことが心身の健康づくりに大きな効果があり、「**正しく、噛める・飲み込む（嚥下）**」ことが健康維持に重要であることは明らかになっています。

むし歯や噛み合わせを治療し、きちんと噛むことができるようになった子どもの成績が向上したり、運動のパフォーマンスが改善したという例ももちろんですが、正しく噛むことでダイエットに成功したり、血糖値やコレステロール値、血圧が正常になった等、改善事例が多くあります。

また、高齢者が義歯を入れ噛んで食べられるようになったことで若返り、体を動かすことが困難な人でも「噛む」機能を回復させると、元気になり、病状が回復する事例もいくつもあります。

歯を失い、咬むことができなくなると、栄養の偏りや脳への血流量の低下が起こります。また、むし歯や歯周病の原因となる口腔内細菌は、血管に侵入することにより動脈硬化を引き起こすなど、他にも様々な病気の原因になることが分かっています。

健康を保つためには、離乳食が始まった赤ちゃんから高齢者まで《eat right=良い食べ方》を日々の食事で**実践**することが大切です。

### ＝ **じつはスゴい！だ液は魔法の水** ＝

みなさんは、噛んで食べていますか？

多くの人が**噛む**という行為を無意識に行っています。これら**無意識**に行っていることが生活習慣です。この生活習慣が悪いと**生活習慣病**になってしまいます。

「お口は第一の消化器官」と、中学の理科で習います。

**消化器官：食物が通る 口→食道→胃→小腸→大腸→肛門** という1本の長い管のこと。

消化管を通る中で様々な消化器官から食物へ消化液を出すことで色々な種類の栄養素を消化しています。【**消化器官[口]** 消化液：だ液 消化酵素：アミラーゼ】

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。

噛むことは、私たちが生きていくうえでとても大切な作業です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。よく噛んで食べることを《だ液の3つの役割》の図を見て、分泌する「唾液」について見直してみましょう。

# だ液の3つの役割

1 食べる時、なくてはならないのがだ液です。だ液は噛むほどよく出ます。だ液には大きく3つの役割があります。



## 入り口の門番

食べ物はすべてが安全なものではありません。病気を引き起こす細菌や発がん性物質、過酸化脂質などが含まれている場合があります。だ液は、これら有害なものを減らし、体内への侵入を防ぐ効果が期待できます。



## 消化・吸収を助ける

だ液と食べ物が混りあうと消化を助ける成分が働き、胃の消化・吸収を助けます。また、だ液には美味しさを感じさせたり、食べ物を湿らせて飲み込みやすくする働きもあります。



## ムシ歯予防

食後の口の中は、ムシ歯菌が活動しやすい酸性になります。だ液は、口の中に残っている食べかすなどを洗い流し、酸性から食前の中性に戻す働きがあるため、ムシ歯予防に役立ちます。

水分で流し込みながら食べていませんか？



めん類などスープの多い食べ物食べる時、噛んでいますか？

だ液をたくさん出すために、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

## 誰にも代わってもらえないことを身につけること

誰にも代わってもらえないこと。それは〈食べること・噛むこと・寝ること・運動すること・歩くこと・排泄すること…〉。これらをあなたは「他者依存」したいですか？ 日々歯を磨くことも、病気になって治すのも自分自身です。日々の自助努力が大切です。

まずは、自分の口に運ぶ食べ物に責任をもち、バランスよく選んで、調理し、賢く食べる。独り暮らし、出張、一人で過ごす時も健康管理が自分でできるという「選食力」を身につけることが重要です。

これら「誰にも代わってもらえないこと」を生涯に渡って独りで出来ることが「生きる力」であると、北欧・デンマークでは1960年より義務教育として、食育と歯の健康教育を幼児期から学びます。1960年当時より、字の読めない子どもでも楽しく学びべるよう、子どもに語りかけるような、子ども目線の教材が数多くありました。結果、スウェーデンやデンマークには高齢者が寝たきりの期間がありません。(1970年代～食育ジャーナリスト砂田登志子現地取材より)

幼い頃に学んだことは無意識のうちに身につけています。私たちはいつの日か無意識に「食べる」という行為を行っていますが、私たち日本人は《eat right=良い食べ方》ができていますでしょうか？ただお腹を満たすだけの食事になってはいないでしょうか？自分の身体に必要なメニューを選んでいてでしょうか？噛んで食べているでしょうか？

日本人は、平均寿命は世界でもトップクラスです。しかし、残念なことに介助なしには食べられない、歩けない、排泄できない、眠れない、といった他者依存の寝たきりの期間が日本は世界でワースト1です。

他者依存せず、介助なく一生を過ごせるよう、自助努力である「誰にも代わってもらえないこと」の大切さを再確認し、自分に必要な《eat right=良い食べ方》を身につけていきましょう。

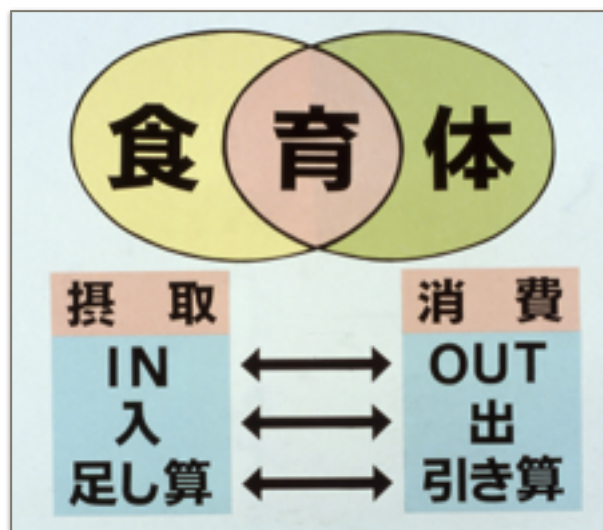
## 食育と体育は車の両輪

「食育」は、体育、徳育、知育、才育の分母です。また、右の図の通り、食育と体育は車でいう両輪。

このように、二つのバランスが健康づくりに欠かせないことをしっかり意識しましょう。

摂取した（食べた）だけ、消費しているか？

摂取し過ぎ（食べ過ぎ）たと思ったら、次の食事の量を調整したり、消費する（体を動かす）など、この二つのバランスを保つことが大切です。



©食育ジャーナリスト砂田登志子著  
「今こそ食育を！元氣をつくる選食・食戦」より

## ニ 食べものの入り口「歯」は、あなたの食べ方の履歴書 ニ

メタボリック・ドミノという言葉を知っていますか？

下記の図がメタボリック・ドミノの図です。

メタボリック・ドミノが進行すると、ドミノ倒しのように、高血圧や動脈硬化が起こり、さらには死に至るような重大な病気が引き起こされることを表した言葉です。※慶應義塾大学病院のメタボ治療と研究の第一人者伊藤 裕 (いとうひろし) 医師が“メタボリック・ドミノ”を世界で初めて提唱。



慶應義塾大学医学部内科学教授 伊藤 裕先生の図を改編

まずは、この最初の（上流の）ドミノに注目してください。肥満より先に症状として現れる生活習慣病がう蝕（むし歯）や歯周病だということが分かります。

歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。

歯周病の有病率は、20歳代で約7割、30～50歳代は約8割、60歳代は約9割（厚生労働省平成26年患者調査の概況より）と多く、日本では国民の病気とまで言われるようになってきました。

恐ろしいことに、歯周病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づいた頃にはかなり進行していることです。日本人が歯を失う原因のトップが歯周病であることに私たちは改めて意識しなくてはなりません。

一度倒れ始めたドミノはなかなか止めることができません。ここで重要なことは、**最初のドミノを倒さないようにすること**です。10代はもとより幼児期からの食生活習慣の見直しが必要です。歯はあなたの食べ方、健康づくりの履歴書といえます。