

公益財団法人8020推進財団

平成25年度 歯科保健活動助成交付事業報告書抄録

1. 事業名：「食」と「健康」にかかわる多職種連携・協働による食育推進事業（その2）小学生への味覚教育の取り組み

2. 申請者：一般社団法人 甲府市歯科医師会

3. 実施組織：一般社団法人 甲府市歯科医師会 山梨県栄養士会 山梨県調理師会 山梨県歯科衛生士会 中北保健所 昭和大学歯学部口腔衛生学教室

4. 事業の概要：甲府市歯科医師会では、3年間にわたって幼児への味覚（五感）教育の取り組みを行ってきた。本年度の事業としては、幼児期には難しかった言語表現による味覚（五感）教育の展開を、小学生を対象に行い、食事をする際に、まず見て楽しみ、香りを味わい、陶器や漆器などを唇に触れ、それからしっかり噛んで風味を味わい、噛みごたえのある物性の食べ物を咀嚼する音を楽しむことの重要性を教育すると同時に、日本の子どもが五感で感じた表現しやすい言語を探索し、整理することを計画していたが、天候（大雪）による休校により、予定していた小学生への言語表現による味覚教室を行う事ができなかった。そこで小学生への言語表現による味覚教育の前段階として、前年度より行ってきた幼児への野菜を用いた味覚教育の結果を報告する。

5. 事業の内容：1) 食育推進運営協議会での検討・決定事項 多職種（歯科医師会・歯科衛生士会・栄養士会・調理師会）の連携・協働のために、健康づくりのための食育推進に対する意思の疎通を図るとともに、過去3年間の幼児期における味覚教育の効果・反省点を基に、新たに小学生に対する味覚教育の実施内容・回数等を検討した。2) 小学生に対する食べ方・噛み方など食習慣等に関する調査 小学生とその保護者の「食」と「健康」に関わる実態と意識を分析検討するために、味覚教育の前後に、小学生とその保護者に対し食習慣等に関するアンケートを行う事とし、その内容を検討した。3) 味覚教育の実践 本年度は、山梨県内の某保育園にて5歳児31名とその保護者を対象に味覚教育を行なった。生活習慣病に関しての大きなリスクファクターとなる「肥満」が社会的課題であることから、その対策として重要な「野菜」を食べることをテーマに味覚教育に取り組んだ。

6. 事業後の評価

平成24年3月に山梨県内の某保育園にて5歳児31名とその保護者を対象に味覚教育を行なった。実施1週間前にプレアンケートを行ない、当日は五基本味と五感を用いた食べ方、カミング30についての座学を行なった後、1cm角にカットした10種類の野菜を「①そのまま食べる」「②視覚のみ遮断して食べる」の2試行を行ない、何の野菜を食べたかを当てる「食べ物当てクイズ」を行なった。咀嚼回数は自由として食べた野菜の正答率と咀嚼回数を測定した。その後、月に1回程度「味覚の日」をもうけ、同保育園での給食を利用しての味覚教育（3種類の野菜の大きさ・形を整え、目隠しをして食べさせ、野菜の種類を当てさせる。毎回調理前の野菜数種を展示し、給食に入っていない野菜を見つける等の取り組み）を実施した。食べ物当てクイズの正答率は「そのまま食べる」：76%、「視覚遮断で食べる」：65%と条件を悪くすると正答率が下がる傾向にあり、特に白菜やキャベツを間違える幼児が多く見られた。計6回の『味覚の日』では、調理前の野菜を観て触って体感させたり、大きさを揃えたカット野菜を目隠しなし・ありとで何の野菜を食べたかを当てるクイズや、給食の中に入っている野菜を当てるクイズなどを行なった。その結果、味覚教育の前と後に行なった、10種類の野菜の食べ物当てクイズでは、味覚教育前の目隠しなし（遮断なし）では的中率76%に対して、味覚教育後では89%に増加した。また目隠しあり（遮断あり）でも、味覚教育前が65%、後が80%と大幅に増加した。目で見ただけでなく、食感（歯触り）・味覚（舌で味わう五味）・風味（咀嚼中の鼻への戻り香）・音（咀嚼中の音）の五感を研ぎ澄まし、野菜をより味わうことが出来る様になったと思われた。