

公益財団法人 8020 推進財団
令和元年度 歯科保健活動助成交付事業報告書

1. 事業名：多職種連携によるこどもの「食」プロジェクト事業
2. 申請者名：公益社団法人 山口県歯科医師会 会長 小山茂幸
3. 実施組織：公益社団法人 山口県歯科医師会

4. 事業の概要：

健康寿命の延伸のためには、妊婦・乳幼児から食への取り組みを通じて、子ども達の健やかな育ちを支えることが大切である。早期からの食への取り組みを実現するために、多職種で協力しそれぞれの立場からの情報発信を行う。また、現場での問題点や課題を取り上げ、意見交換することで現状を知り、最善の対応策を築いていく。

5. 事業の内容：

山口県小児科医会・山口県栄養士会などと協力し、“こどもの「食」プロジェクト”を発足し、「子どもの食」に関わる研修会を合同で開催する。歯科は、むし歯や歯周病の予防知識に加え、正しい顎位で支える体幹育成や離乳食指導などを通じた口腔機能の育成、生活習慣の確立など、歯が萌出していなくとも歯科として関わり指導するための知識を啓発する。

1) こどもの「食」プロジェクト事業発足の経緯

「食育推進基本計画」に基づいた活動はすでに山口県においても行われているが、特に小児の食育に関しては、改定された「授乳・離乳の支援ガイド」で取り上げられている食物アレルギー発症にかかる経皮感作の関与、鉄補充の重要性など日々新しい情報がもたらされる一方で、地域の保健師・栄養士の指導には反映されていないという実情がある。そこで、子どもに関わる多職種でアップデートな情報を共有し、指導の最前線で活かしていくことを目的としてプロジェクトを立ち上げた。

2) 講習会の実施

- ・日時 2019 年 10 月 19 日（土）14：00～17：00
- ・場所 ときわ湖水ホール
- ・プログラム

講演 1 「出汁のおいしさの科学」
龍谷大学農学部食品栄養学科 教授
講師：伏木 亨 先生

講演 2 「おかゆから始めない離乳食のススメ」
おかだ小児科医院(滋賀県) 院長
講師：岡田清春 先生

トークセッション 「これからの離乳食を考える」

登壇者：龍谷大学農学部食品栄養学科 教授	伏木 亨 先生
おかだ小児科医院(滋賀県) 院長	岡田清春 先生
山口県小児科医会 会長	田原卓浩 先生

山口県歯科医師会 会長

小山茂幸 先生

総合病院山口赤十字病院 管理栄養士

野崎あけみ 先生

Midu-kitchen 代表

影山みづき 先生

(料理研究家・フードコーディネーター)

出汁試飲 *休憩時間を使い、出汁の試飲

- ・株式会社シマヤ
- ・Midu-kitchen 代表 影山みづき

“こどもの「食」プロジェクト”第2回講演会を、山口県小児科医会・山口県栄養士会・山口県母子保健推進協議会と連携のもと開催した。

講師に栄養科学者と小児科医をお招きした2本立ての講演会、また講師を交えたトークセッションを小児科医・歯科医師・管理栄養士・料理研究家で行い、それぞれの立場からの情報を発信できる形とした。

第1回講演会からより幅を広げた内容としたいと、子どもの食をとりまく課題・食育から、『味覚形成・出汁・離乳食』に注目することとした。講師の選定にあたっては、小児科医会に主導いただき、日本の味覚研究の第一人者である「伏木 亨先生」と、先進的な離乳食の情報発信者である「岡田清春先生」をお招きした。

受講者は、主に栄養士・保育士・保健師であったが、その他幅広い多職種の受講があった。多職種が一堂に会し自由に意見を述べ、新たな課題の発見もあり有意義な講演会となった。またこれにより連携のきっかけ作りとなったと言える。

休憩時間には、(株)シマヤ提供の出汁の試飲と、料理研究家影山さん調理の出汁と離乳食の試食コーナーを設け、実際に風味や味を体験していただいた。日々の生活の中で、出汁をじっくりと味わったり、鼻から抜ける風味を感じることはないため、基調な体験ができた。

講演1では、「出汁のおいしさの科学」と題し、日本人の味覚の原点である出汁について、原材料から組成の秘密、「おいしさ」「やみつき」の仕組みを科学的に解説していただいた。出汁が健康と食文化にとって非常に大切なものであることを学んだ。

出汁は「おいしさ」という観点から、「人間の欲求・食文化・情報・やみつき」がおいしさの4つの要素となる。出汁は、油脂・糖分と同じく「やみつき」いわゆる、やめられないおいしさ(食のやみつき効果)があるということから、脳への報酬・刺激により引き起こされることと理解できた。これは、薬物の常習性と同じとのことであった。伏木先生は、マウスを使ったオペラント条件付き実験でデータを数値で表しておられ、その実験動画はとても興味深いものであった。

講演2では、「おかゆから始めない離乳食のススメ」と題し、補完食・小児の鉄欠乏・食物アレルギー予防について学んだ。

母乳は赤ちゃんの重要な栄養源であるが、成長し活発になると母乳のみでは必要栄養量を満たすことができないため、その母乳を補う食＝「補完食」が必要となる。日本では、「離乳食」という表現をするが、WHO(世界保健機構)では補完食と呼ばれる。一番足りない栄養素は「鉄分」であり、母乳には鉄分が不足していることから離乳食ガイドラインの「10倍がゆ」スタートでは栄養が足りない状況となる。岡田先生は、焼いた豚バラ肉をペースト状にし、出汁で伸ばしたものを食べさせるよう指導したところ、良好な体重増加と精神安定がみられ子どもの発達発育に貢献されている。「肉食ベビー」という言葉は斬新であった。また、食物アレルギー予防の観点からみた食事の進め方についても学ぶことができた。

トークセッションでは、フロアからの質問に答えるかたちで多角的なディスカッションが行われた。質問は、事前に白紙を受講者へ配付し各講演終了後に、講師とトークセッション登壇者への質問内容を記入していただき、休憩時間に回収した。

歯科医師への質問は「子どもの咀嚼について」の質問が主であった。食べることは、五感を使った食事であり、段階を踏んで噛むことを習得していくには、多職種との連携は必須である。

現在、子どものむし歯は減少傾向にあるが、歯並び・顎の発達・口呼吸・食育体験に注目し、子どもの食プロジェクト事業を活性化していきたい。



講演会



トークセッション





(株) シマヤによる
出汁の試飲



料理研究家影山さんによる
出汁と離乳食の試食



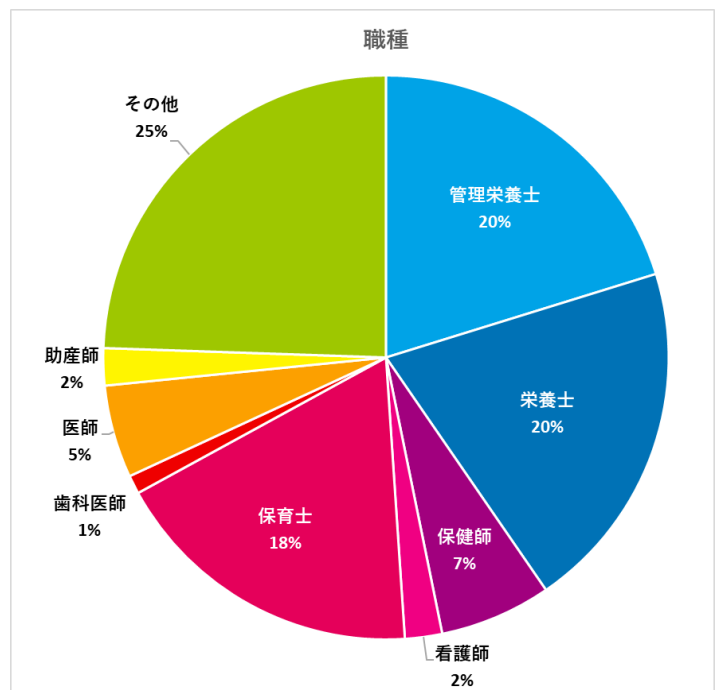


3) 実施概要

・参加者数：114名（うち回答：94名）

【職種】

職種	人数
管理栄養士	19
栄養士	19
保健師	6
看護師	2
保育士	17
歯科医師	1
医師	5
助産師	2
その他	23

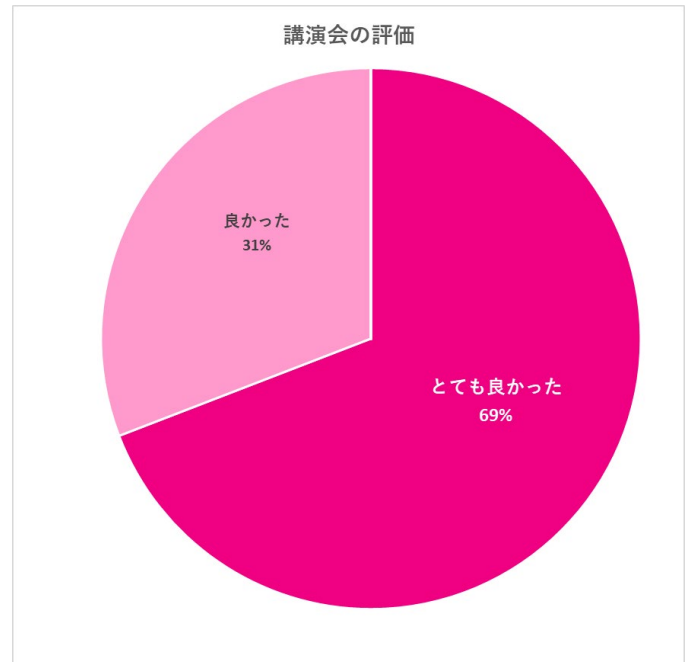


* その他

歯科衛生士 (1) ・ 調理師 (6) ・
調理員 (2) ・ 施設長 (1) ・ 市議 (1)
学生 (4) ・ 母子保健推進員 (2)
受付事務 (1) ・ 無記名 (5)

【講演会の評価】

講演会の評価	人数
とても良かった	65
良かった	29
普通	0
あまり良くなかった	0
良くなかった	0



4) 参加者へのアンケート

【講演 1】の感想

1. 出汁の大切さを再確認しました。ただ、出汁のとり方を教えるのではなく、人生の先まで見据えて離乳食を作る母親に向けて伝えていきたいです。
2. パン派からごはん派に変わるとおかずが変わることについて、改めてハッとした。「油と砂糖に変わる出汁！」もこれからも伝えていきたいと思った。大人になって帰る場所を子どもの頃に体験することの大切さを感じた。
3. 嗜好を上手く利用できれば減塩にしても食が進みますね。美味しい出汁を作ります。
4. 食のやみつき効果のある脂肪、砂糖、出汁のうち、日本人は出汁への逃げ道があるというのが印象的でした。幼稚園、保育園に勤めているので、大人になった時に帰れる場所を作ってあげられるように（出汁の旨味）精進していきたいと思います。
5. 出汁を幼少期から教えることで、中高年時代になったときに食生活が戻ってくるというお話にとっても納得させられました。若い世代が”出汁”をとることはとてもハードルが高いようです。その必要性を伝え、どのように家庭で取り入れてもらえるかしっかり考えたいと思います。
6. 和風だしを改めて幼児食には大切なものだということが知れて良かったです。当園でも現在提供しているが、これからも積極的に出していこうと思う。
7. 出汁の良さが味だけでなく、科学的に理解できて、重要さをより感じた。特に離乳食で使用するに意味があることを学び、人の一生のうち大切な時期をあずかっていることを意識して仕事に励みたい。
8. 当保育園でも食育で出汁について子どもにも大人にも勧めているが、今やっている事が良い事だと再確認できました。現場に戻って役立てたいと思います。
9. 改めて出汁の大切さを感じ、最後の「乳児期の食教育が大切」という言葉で明日からの仕事に活かしたい。
10. 離乳食の時から出汁の味を与えると、いずれ出汁文化に戻る。油、砂糖よりも出汁の科学がとても面白かった。
11. 離乳食の時期から出汁を食べることに意義があることを確認できて良かった。
12. 出汁の大切さを保育園でも伝えていきたいと思った。

13. 出汁は日本食のイメージしかなかったが、世界中の各地で場所にあった出汁があることに驚いた。子ども食から成長期を経て中高年の食で日本食に帰る話しは、とても興味深かった。
14. 参考になった。健康的な食生活のために、出汁のおいしさを伝えること、味覚を育てる事の大切さを改めて意識出来ました。
15. 食を全体として捉えながら日本型の食生活を見直す必要があることを学んだ。
16. 食嗜好は遺伝しない・・・継承には教育が必要。嫌いなものでも 8～15 回食べると好きになる。油や糖にかわる快感として出汁があり、40～50 歳代になったら出汁の食に帰ってくることできる。この 3 つを伝えたいと思います。
17. 食の嗜好は遺伝しないと伺い、現在子ども食堂を運営しておりますが、好き嫌いの多い子ども達でも、出汁の旨味の薄味の食事を提供していきたいと思いました。
18. 出汁を取るだけでも塩分濃度を抑えることが出来るなと思いました。主食が変われば、その他の主菜や副菜は確かに変わるなと感じました。

【講演 2】の感想

1. むやみに恐れず、根拠をもって肉食！を伝えていきたいと思いました。実用的なアドバイスで教室内容を改めて考えたい。
2. おかゆ（10 倍がゆ）から始めない離乳食。とても興味深かったです。
3. 当たり前のように離乳食はおかゆなどからと思い込んでいたが、そういう考えもあるのかと聞いて面白かった。しかし、逆になぜおかゆから当たり前になっているのか気になった。
4. 行政で離乳食ガイドに従って講話をしています。家庭の食が様々な中、どこにターゲットをおくか迷い、一般論になってしまうことが多いですが、とても刺激的なお話でした。
5. 初めての考え方で面白かった。ミルクで補いながら離乳食を進めるには問題ないのではないと思うが、肉の必要性は非常に感じた。
6. おかゆだけでは確かに栄養は補えないし、考えさせられる内容でした。
7. 中期に食べ物の写真をみると 9 か月からの離乳食の形態になっていて驚いた。鉄不足をしっかりと伝え、肉の利用を勧めてみようと思います。
8. 補完食について学べて良かったです。肉・卵などもあげてもよいと知りました。怖がらずに自分の子どもが出来た時に、与えてみようと思います。
9. おかゆから始めないという題にはとても興味があったが、内容も納得した。とても勉強になったと同時にもっと広まって欲しいと思った。
10. 鉄分強化の必要性を再認識しました。
11. 鉄不足にならないようにフォローアップミルク等をすすめられることがあるが、これからは、母乳＋肉だと新しい発見でした。
12. 自分の子育ての際、おかゆから始めていたので目からウロコの話でした。話を聞いて補完食の考えに興味を沸いた。
13. 離乳食には鉄分が欠けていることが分かった。また、消化酵素がしっかり出ていて脂肪、たんぱく質を消化できているということも分かった。無理に主食（米）を与えなくても、肉、魚、野菜からの離乳食でよいのだろうか。アレルギーについては、今は除去ではなく、少量ずつ食べさせることにより克服していく。
14. とても参考になりました。歯並びの悪い子は、噛まないというのは納得です。

-
15. 離乳食をどうすすめたらいかが分からなくなった。おかゆから始めないといけないと思っていたので。
 16. 離乳食の時期はやわらかいものを食べさせるというイメージがありましたが、肉食 baby の話を聞いてお肉を食べさせると良いことが多いことが分かりました。
 17. 離乳食、卵、肉、今まで思っていたのとは違い考えさせられました。おかゆ、我が子があまり好きではなかったなあと思い出しました。楽しいお話でした。
-

【トークセッション】の感想

1. 食について様々な職種が語る様子が新鮮でした。ハッとすることがとても多い時間でした。
 2. 気が楽になる考え方と美味しいものなら食べることを頭において、伝え方も工夫していこうと思います。
 3. 様々な専門家の“離乳食”に関する意見が聞けて良かったです。
 4. たくさんの意見が聞けて良かった。よく噛んで食べてもらうことを心掛けようと思いました。いろいろな離乳食のすすめ方のパターンがあることを知ることが出来たので勉強になりました。
 5. 離乳食について多方面から見解を聞くことが出来て、とても勉強になりました。これを機にもっと勉強して離乳食に困るお母さん方に様々な情報を伝えられるようにしたいです。
 6. 食べる時は、椅子のステップに足をのせて食べる。「口腔機能不全症」疾患として新たに認定など最近の知識として持ち帰ります。
 7. 今の子どもの食生活の環境や噛む事、広い範囲でのお話が聞けて楽しいトークセッションで、医学的に難しい言葉もありましたが、とても参考になりました。
 8. 小児科、歯科などが広く子ども成長に関連付けたセッションが面白く聞けた。とても為になった。
 9. 口腔（歯並び）から五感で感じる。集団で食べる。雰囲気や環境の大切さ。肩肘ならない離乳食。
 10. 噛んで食べることの大切さを実感しました。情報が多くあって、何が良いのかは自分で選んでいくべきだと思いますし、反対に一つの考えにとらわれずに多面的な視点を持つことが大切だと感じました。
 11. 下の子があまり噛まないと思いながら話を聞いていました。上の子の時は、小さい頃から意識して固いものを食べさせていたのに、下の子は食べさせていなかったと反省しました。そしてやっぱり肉かなと。
-

【今後取り上げてほしい内容】

1. スポーツ栄養。
 2. 病気の時の食事。病児保育にも活用できるような食事内容。
 3. 子どもの性格（おだやか、怒りっぽいなど）と食（栄養素の欠乏など）の関係。
 4. アレルギー「アナフィラキシーショック」について。未満児（3歳以下）の食育活動について。
 5. 病気の時の食事。病児保育にも活用できるような食事内容。
 6. 子どもの体幹について。「咀嚼」について。
-

-
7. 食物アレルギー児の集団（保育園・幼稚園）などの食のすすめ方について。除去ではなく、食べていく方向性になっているため、色々な話を聞きたい。
 8. 朝食を食べない。
 9. ベビーフードを活用したレシピなどの紹介。
 10. 干物とか豆類を日常的におばんざいにする家庭が少なくなっているように思います。伝統的な食材の良さについても取り上げて頂ければと思います。
 11. 離乳食、アレルギー食、食育（すべての子ども対象）小山先生もいらっしゃいましたが、子どもの口腔内の発達（歯）と食の関係。
-

【これからの要望】

-
1. 保守的になりがちな離乳食を母親が安心して前向きに取り組めるヒントを得たい。1 回目も 2 回目もとても刺激的でした。3 回目もぜひ参加したいと思います。次は、周りに声掛けしたいと思います。
 2. 食べることは楽しいことだと思っています。皆がそう思えるような話題をお願いします。
 3. ぜひ、また参加したいです。引き続き、こどもと食に関する内容に興味があります。
 4. とても勉強になった。継続して欲しい。
 5. トークセッションが今までで、一番面白く、興味深かった。
 6. 今回、第 2 回ということでしたが、1 回目開催を全然知りませんでした。今回の内容の充実ぶりから 1 回目も行きたかったなと思いました。今後も周知のほどをお願いしたい限りです。今回のように試飲ができ、体験できるのは今後も希望します。トークセッションはもっと長くあって欲しいです。
-

5) 総評

多くの参加者から、すぐに現場で活かせる新しい知見を得たという好意的な感想が多数寄せられたことから、現場のニーズにマッチした試みであったといえる。

6) 課題

継続開催のための安定的な財源確保が必要。

7) 今後の展開

これまでに開催してきた講演会と同様、座学だけでなく、実習、実演、ディスカッション等を織り交ぜた研修機会を継続し開催することを検討している。