

# 3

## 歯と口の健康からはじめる食育推進事例

### ● 食育推進事例の見方

生まれる前から高齢期までの各ライフステージに沿った、また地域ぐるみで取り組まれている先進的な食育推進事例を取り上げました。都内各地域の特色を生かし、様々な機関が連携しながら進められているこれらの事例には、これから食育をはじめるときに参考となる工夫がたくさんあります。

- 「見どころ」には、事例の特色やポイントを簡単に示しました。
- 各事例で使われている食育支援ツールの一部は、食育支援ツール編に掲載されています。
- さらに詳しい内容は、各事例の頁末のお問合せ先におたずねください。

### ◆ 乳幼児期の食育

- ・ 妊娠期の食育…生まれる前からの食育（江東区保健所）
- ・ 乳幼児期の食育…「食育」を保育のテーマに掲げる企業の取組（ピジョンハーツ株式会社）
- ・ 発達に遅れのある幼児への食育…（江東区）

### ◆ 学齢期の食育

- ・ 小学校での取組…歯の健康自主グループと保健所との協働事業（いい歯ね☆足立・足立区保健所）
- ・ 中学校での取組…給食の完食を目指し生徒自らが立ち上げた「カラカラ選手権」  
（足立区立江北中学校）
- ・ 高等学校での取組…歯と口の健康づくりで学校再生（都立足立東高等学校保健委員会）

### ◆ 成人期の食育

- ・ 職域での取組…「おいしく食べられる」ための機能型健康評価の試み（東京都歯科医師会）

### ◆ 高齢期の食育

- ・ 口腔機能向上プログラムの効果的なツール「かむかむ元気レシピ」の作成と活用促進  
（東京都西多摩保健所）
- ・ 自分の歯で噛める喜びを寿ぐ「8020運動」20周年記念事業（東京都・東京都歯科医師会）

### ◆ 地域に根ざした食育

- ・ 「よく食べ、よく笑う神津っ子」を目指して（神津島村）

# 妊娠期の食育 生まれる前からの食育

事業名：プレママお料理教室

主催者：江東区保健所

対象者：妊婦とその家族

見どころ：妊婦とその家族を対象に、体験を通して、胎児・母体・家族の健康づくりを学ぶ教室。バランスの取れた献立づくり、簡単につくれておいしい減塩方法のコツ等、今日からすぐに実行できることを中心に管理栄養士が指導。健康づくりの土台となる食を通して、健やかな家庭生活を応援。

## ●明日のママのためのお料理教室

江東区では、妊娠中のお母さんやそのご家族を対象に、毎月全ての保健相談所で「プレママお料理教室」を開催しています。妊娠中の食事の摂り方、出産後の授乳・離乳食等、講話中心の両親学級では伝えきれない食生活のノウハウを、料理のデモンストレーションや試食、お味噌汁の塩分濃度の測定等の体験を通して学んでもらうものです。平日の午後1時30分から90分程度の教室ですが、時にはお父さんも加わり、毎回25人程度の参加があります。



小冊子「プレママお料理教室」



## ●妊娠中の食生活のポイント

妊娠中は塩分を控えめにし、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンがたっぷりの栄養バランスの良い食事が必要です。また、妊娠中の適正体重の維持は、胎児の成長とともに、妊婦の健康のためにも大切なことです。さらに、妊娠中から薄い味付けに慣れ、素材の味わいを十分に味わえるようになっておくと、離乳食や幼児食を通して、生まれてくるこどもたちの味覚を育てることもつながります。

これらの大切なポイントは、江東区保健所・保健相談所の管理栄養士によって作成された小冊子「プレママお料理教室」の中に“妊娠中の食生活指針”“献立の立て方の基本”“だしのとり方”等具体的に示されており、この冊子を用いて講習が行われます。



## ●新米ママでも大丈夫！簡単でおいしいバランス献立のデモンストレーション

プレママお料理教室では、管理栄養士が実際にお料理を作ります。材料・分量・調理方法・手順・調理のポイント等を丁寧に説明してから調理の実際に入ります。調理法は難しいものでなく、参加者が「今日から実際にやってみよう！」という気持ちになれるよう、短時間で簡単にできる方法を紹介しています。また薄味でもおいしく感じられるよう、だしのとり方も指導します。

### 《献立の例》

主食：梅じゃこご飯  
主菜：鮭のホイル焼き  
副菜：小松菜の辛し和え  
汁物：昆布と煮干だしの味噌汁  
間食：にんじんケーキ、カリカリ煮干

## ●楽しい試食会

調理のデモンストレーションの後は参加者全員による楽しい試食会です。実際に食べることで、塩分が少ない薄味でもむしろ素材の味わいが十分に引き出されていること、よく噛むことで少量でも満足感につながることに、外食や出来合いの食事では味わえない手作りの良さがあることなどを実感してもらっています。このことによって、健康づくりの土台となる食を通して、健やかな家庭生活が築かれるよう願っています。

## ●お家のお味噌汁で塩分濃度を測定

妊婦の健康管理上、塩分の制限は重要です。このため、日常の食事の塩分濃度を知るきっかけとして、希望者を対象に実際に家庭で作っているお味噌汁の塩分濃度を測定します。お味噌汁の塩分が濃い家庭は、食事全般の塩分濃度も高い傾向にあります。またお味噌汁であれば、少量でも塩分が測れるために、会場まで持ち込むことにもあまり抵抗がありません。

味見をしていただく味噌汁の塩分濃度は7%程度ですが、ほとんどの参加者の味噌汁はそれよりもはるかに高い数値です。薄い塩分でもだしのおかげでおいしく感じられるということを知り、家庭での食事の工夫に役立てます。



管理栄養士さんによる説明



実際に調理



本日の献立



楽しい試食会

■ お問い合わせ先 城東保健相談所 電話：03-3637-6521・深川保健相談所 電話：03-3641-1181  
深川南部保健相談所 電話：03-5632-2291・城東南部保健相談所 電話：03-5606-5001

# 乳幼児期の食育

## 食育を保育のテーマに掲げる企業の取組

事業名：ピジョングループ認可保育園における離乳食と食育

主催者：ピジョンハーツ株式会社

対象者：0歳から5歳

見どころ：企業が開設する認可保育園での食育事業です。ガイドブック『離乳食と食育GUIDE BOOK』を作成し、0歳から5歳の乳幼児に対し、成長発育に応じ一貫した食育を行っています。ガイドブック『離乳食の進め方の目安』に沿った摂食機能の育成のみならず“親子でクッキング”、『MY LITTLE CHEF』（我が家の小さなコックさん）、『朝ごはんレシピコンテスト』などの食に関するイベントも催しています。

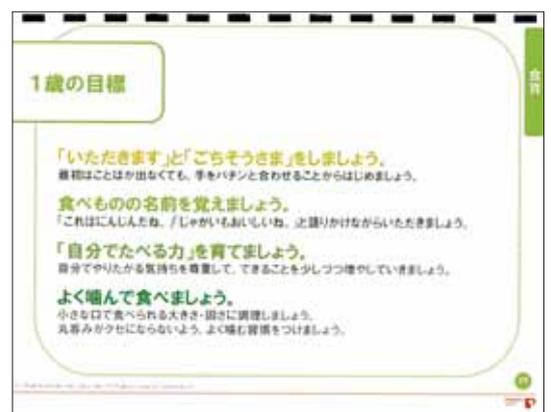
### ●ピジョンの保育目標は

ピジョンの保育目標は、『「愛」を生み育む子ども 子どもの「育つ力」を支援し、いまをもっともよく生き、望ましい未来を作り出す力を育てていきます。』です。この保育目標をベースに、『食育』・『スキンシップ』・『自立』・『あそぶ』・『エコ』の5つを目標テーマがあり、親子が日々のなかで「親子のふれあい」「親子でいっしょに行くこと」を通して「子どもの生活習慣の確立」を目指しています。

離乳食と食育に関しては、ガイドブック『離乳食と食育GUIDE BOOK』を作成し、家庭でも一連の流れがわかるように努めています。ガイドブックの中では、“離乳食”と“食育”に関して、イラストを交え月齢・年齢に沿った取り組みを示しています。



CONTENTS			
<b>離乳食</b>	<b>食育</b>		
はじめに	2	ピジョンでは「親子で」を基本に、	21
離乳食の進め方の目安	4	食育のすすめ	22
5.6ヶ月ごろ	5	東京都始発向け食事バランスガイド	23
7.8ヶ月ごろ	7	親子でクッキング	24
9～11ヶ月ごろ	9	1歳の目標	25
12～18ヶ月ごろ	11	2歳の目標	27
注意したい食品	12	3歳の目標	29
離乳食Q&A	13	4歳の目標	31
保育園へピーの離乳食タイム	16	5歳の目標	33
PIGEON Professional Reports	18	子どもの食事Q&A	35
離乳食のおわりに	20	保育園での取り組み事例	37
		食育のおわりに	39



## ●安心して離乳食がすすめられるために

離乳食については、“保育園での離乳食”と“家庭での離乳食”に整合性を持たせるため、厚生労働省から出された離乳食の基本方針「授乳・離乳の支援ガイド」（2007年3月）を参考に、『離乳食の進め方の目安』を提示しています。

食べ物のすすめ方としては、5～6ヶ月頃、7～8ヶ月頃、9～11ヶ月頃、12～18ヶ月頃に分け、それぞれのステップにおけるポイントと離乳食の例を写真で提示しています。注意したい食品、Q&A、食具の選び方等も載せています。

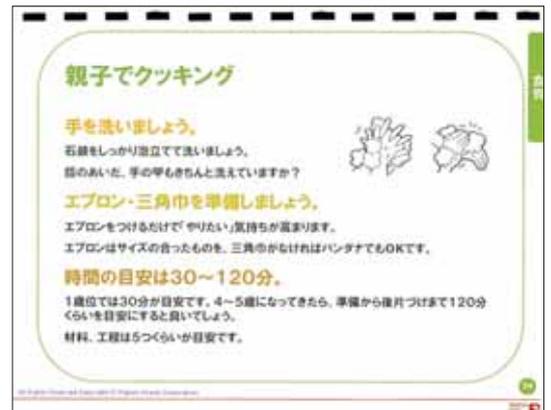


## ●おいしい食体験こそ食育

食育に関しては、毎日の生活の中で“食事のリズムが持てる”“食事を味わって食べる”“一緒に食べたい人がいる”“食事づくりや準備に関わる”“食生活や健康に主体的に関わる”ことより、多くのおいしい食体験を増やすことが食育に繋がると考えています。そこで、『東京都幼児向け食事バランスガイド』等を参考に、“親子でクッキング”を行なっています。1歳～5歳の各年齢に目標を設定し、実際にお料理をしてもらい、一緒にお食事をします。

また、家庭でお手伝いのヒントを提案するお手伝いレシピ『MY LITTLE CHEF』（我が家の小さなコックさん）を発行しています。

家庭での朝食がより充実したものになるように『朝ごはんレシピコンテスト』を開催しています。



『朝ごはんレシピコンテスト』の様子



『朝ごはんレシピコンテスト』ポスター

# 発達に遅れのある幼児への食育

**事業名：**こども発達センター CoCo での口の発達援助の取組  
**設置主体：**江東区  
**管理運営：**特定非営利活動法人 こどもの発達療育研究所  
**対象者：**ことばや運動機能あるいは情緒等の発達に遅れのある幼児  
**見どころ：**保護者や施設職員と協力し、ことばや運動機能あるいは情緒等の発達に遅れのある園児に対し、むし歯の予防、歯みがきなどの生活習慣の定着、摂食機能向上のための支援を通して「お口の健康」と「食育」の両面から発達を促進。

## ●こども発達センターCoCoとは

「こども発達センターCoCo」は、江東区における障害者自立支援法による「児童デイサービス」を行う施設で、平成5年に開設され、特定非営利活動法人こどもの発達療育研究所が運営しています。ことばや運動機能あるいは情緒等の発達に遅れのある幼児を対象に療育や相談を行っています。専門スタッフが一人ひとりの発達に応じたプログラムのもとに、生活指導、集団指導、個別指導、小集団学習指導を通して、発達を促していきます。

### 【事業の内容】

- ・ 児童デイサービス
  - 毎日通園 生活・集団指導を重視したクラスで、給食をはさんで午前・午後療育を行います。
  - 指定日通園 半日療育のクラスで、集団・ことばの指導を行います。
- ・ 相談事業
  - 発達の遅れに関する相談。

### 【職員の構成】

園長、療育専門指導員（保育士・臨床心理士・言語聴覚士など）、作業療法士、看護師、事務員に加え、非常勤の指導補助、非常勤講師（造形活動、音楽療法、理学療法士）、嘱託医（小児科医、整形外科医、歯科医）から構成されています。

## ●こども発達センターCoCoにおける歯科の役割

歯科は、開設当初から「こども発達センターCoCo」に関わっており、2名の嘱託歯科医が年3回訪問しています。園児の歯科保健状況を把握するアンケート、口腔診査、摂食機能の評価と訓練、口腔清掃指導、保護者に対する講演会、職員への研修等を行っています。ことばや運動機能あるいは情緒等の発達に遅れのある園児に対し、むし歯の予防、歯みがきなどの生活習慣の定着、摂食機能向上のための支援を通して、「お口の健康」と「食育」の両面から発達を促すよう働きかけています。

この図は「お口の記録」表の一例です。上部には「検査日：H. \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日」と「なまえ： \_\_\_\_\_ クラス： \_\_\_\_\_」の記入欄があります。中央には歯の位置を示す図があり、左右を区別し、永久歯列、乳歯列、乳歯列、永久歯列とラベルされています。右側のチェックリストには「むし歯」「歯肉炎」「歯の萌出の問題」「かみ合わせの問題」「咬合の問題」があり、それぞれ「○アリ、○ナシ」で記録されます。下部には「先生からの一言」の記入欄があります。

保護者の方に渡す記録



保護者の方への歯科講話

## ●口腔診査の流れ

### 1. 園児の健康状態の把握

看護師が、その日の園児の状態と保護者が記入している生活ノートの情報（体温、排泄状況、食事の摂取量、睡眠時間、発作の状況など）から健康状態を把握します。

### 2. 口腔診査

園児の保護者は、予め「お口の健康記録」に記入して当日持参し、口腔診査に同席します。

歯科医師は、お口の健康記録を参照して家庭での様子や生活習慣を確認し、口腔診査の結果を「健診票」に記入します。また同時に、保護者に対し口腔診査の結果を説明し、保護者からの疑問に回答します。

### 3. 歯みがき指導

口腔診査の結果およびお口の健康記録に基づき、個々の園児に適した歯みがき指導を行います。

### 4. 保護者に対する講話

“むし歯予防”“気をつけたいお口の病気”“食べる機能の発達”等についてプロジェクターを用いながら保護者にわかりやすくお話しします。

## ●摂食機能支援の実際

口腔診査にあわせて、園児に対する摂食機能支援を行います。摂食機能支援は、こども発達センターCoCoの開設当初の、昭和大学歯学部向井美恵教授による指導がスタートで、現在では研鑽を積んだ嘱託歯科医が行っています。すでに15年経過し、日常の食べる訓練もスムーズに行われるようになっていきます。

### 1. 摂食機能の事前の評価

保護者が記入した事前アンケートと園児の給食の摂食の状況を記録したビデオが、事前に歯科医師に送付され、これらによってある程度の評価を事前に行います。

### 2. 当日の摂食機能の評価および保護者や職員への指導

歯科医師は当日の給食の時間に、個々の園児の食事の様子を観察し、事前評価に加え、保護者や担当職員への聞き取りも参考にして摂食機能の評価します。その結果に基づき、より適切な姿勢や食事の介助方法、食形態、食具等について、保護者および職員に対し具体的に指導します。

## ●施設全体での情報共有

### 1. クラス担任の職員への説明

口腔診査および摂食機能支援の終了後、歯科医師は各担任に対し、園児の口腔診査の結果および摂食機能に関して説明し、今後の課題等を意見交換します。

### 2. スタッフ全体会の開催

参加できる職員が全員参集してスタッフ全体会を開催し、振り返りを行います。給食時に撮影したビデオを再生し、摂食機能支援の内容や、保護者への指導内容の説明を受けます。これによって、全ての施設職員が個々の園児の状況を把握して共有することができ、摂食機能支援に対する理解も深められます。

お口の健康記録	
なまえ：_____	クラス：_____ 記入日： 年 月 日
《お子さんの生活の様子をご記入ください》	
1. 生活リズム	
○寝寝 ( 時 頃) ~起床 ( 時 頃)	
○お昼寝 ( 時 頃 ~ 時 頃)	
2. 家庭での食事について	
○食事時間 朝 ( 時 頃) 昼 ( 時 頃) 夜 ( 時 頃)	好きな物 ( ) 嫌いな物 ( )
○間食 (おやつ) の回数や時間 ( 回 )	
○間食 (おやつ・飲み物) の内容 ( )	
3. 家庭での歯みがきについて	
○回数やいつ頃 ( )	
○どのように (姿勢： ) 行い方： ( )	
4. かかりつけの歯科医院 ( )	
5. おうちの人から先生への質問	

お口の健康記録

摂食指導アンケート	
なまえ：_____	クラス：_____ 記入日： 年 月 日
○お子さんの食べ方（口唇での取り込み、咀嚼、飲み込みなど）について気になることがありますか？	
・ない	
・ある： ( )	
○お子さんの水分の飲み方について気になることがありますか？	
・ない	
・ある： ( )	
○どちらかで摂食指導を受けていますか？	
・いない	・いる (機関名： )

摂食指導アンケート



ビデオをプロジェクトしてスタッフ全体会を開催

## 小学校での取組

## 歯の健康自主グループと保健所との協働事業

事業名：歯と口から考える食育「いい歯ね☆あだち・噛むカム教室」

主催者：いい歯ね☆あだち・足立区保健所

対象者：小学校低学年児童

見どころ：歯の健康自主グループ「いい歯ね☆あだち」は、歯や噛むことの大切さを若い世代に伝えよう！と、小学校で“噛むカム教室”を始めました。

### ● 「いい歯ね☆あだち」とは

足立区には5か所の保健総合センターを拠点に活動している歯の健康づくりグループがあります。

もっと足立区に歯の健康づくりを広めよう！を合言葉に5つのグループが集まり『いい歯ね☆あだち』が誕生しました（平成14年～）。隔月で実施している世話人会には、足立区歯科医師会も参加して、区民に歯の健康をPRするための方法や『噛むカム教室』の計画について、活発な意見交換が行われています。



### ● 「いい歯ね☆あだち・噛むカム教室」の概要

足立区では、平成18年に足立区食育推進計画を策定し、足立区らしさを生かした事業計画のひとつに“よく噛み、おいしく食べる環境づくりの推進”を入れ、これを推進していくために、「いい歯ね☆あだち・噛むカム教室」の取組みをはじめます（平成18年～）。この教室は、小学校低学年の親子を対象に、噛みごたえのあるおやつづくりや口の中の探検、噛むカムクイズなどを通して、楽しみながら噛むことや歯の大切さを伝えるとともに、PTAや学校、地域の方々と協働しながら実施することにより、継続した習慣づくりに繋がることも目指しています。



<http://www.city.adachi.tokyo.jp/034/d05200002.html>



学校やPTAの方々が協力して準備し、『噛むカム教室』当日をむかえます。

## ● 歯と口から考える食育「いい歯ね☆あだち 噛むカム教室～おやつ編～」実践例

### ◇ オープニング・噛むカムクイズ ◇



メンバーが歯の衣装を着て登場。  
やってみよう！噛むカムクイズ

### ◇ 噛むカム学習 ◇



・口の中の探検（歯の本数や役割を知ろう）  
・咀嚼判定ガム体験 など

### ◇ 噛むおやつ体験 ◇



・あだちっ子せんべいづくり  
・煎り米体験 など

#### 《作り方》

- ①ごはん・チーズ・マヨネーズをいれ、よくつぶします。
- ②ラップに生地をはさんで薄くのばし、ホットプレート等で焼きます。
- ③小女子や黒ゴマ、青のりなどをのせて、カチカチになったら出来上がり！

#### 【児童の感想】

- ・買って食べるよりおいしかった
- ・お父さんとお母さんに食べさせてあげたい
- ・よく噛むのが楽しく、ガムがおいしかった
- ・歯がどういう役割をしているのかが分かった

#### 【保護者の感想】

- ・今日の教室で噛む意味や大切さが分かってくれたらと思います
- ・子どもの楽しい顔、おいしい顔が見られ私も笑顔になりました

#### 【噛むカム教室実施状況】

年度	実施学校・及びイベント名		参加者数
平成18年度	区立千寿桜小学校	夏休み親子教室	56名
	区立千寿桜小学校	一年生学年授業（生活科）	83名
平成19年度	区立中川小学校	一年～三年生（土曜事業）	22名
	区立西新井第一小学校	二年生学年授業（生活科）	173名
	区立千寿桜小学校	一年生学年授業（生活科）	105名
平成20年度	足立区食育イベント		
	区立千寿双葉小学校	二年生学年PTA活動	
	区立第一中学校	学校保健委員会	
	区立東湊江小学校	一年生学年授業	
	区立上沼田小学校	一・二年生学年授業	

資料：いい歯ね☆あだち噛みんぐりレポート 平成19年3月発行 編集・発行 いい歯ね☆あだち

■ お問い合わせ先 足立区保健所 千住保健総合センター 電話：03-3888-4277

## 中学校での取組

### 給食の完食を目指し生徒自らが立ち上げた「カラカラ選手権」

事業名：「カラカラ選手権」

主催者：足立区立江北中学校

対象者：中学校生徒

見どころ：生徒の発案に、先生・栄養士の指導があいまってバランスのとれた給食を完食する「カラカラ選手権」を実現。楽しく効果的な食育の取組。

#### ●事業のめざしたところ

生徒自らの発案による、おいしい給食を完食する「カラカラ選手権」の実現に向け、生徒一人ひとりが創意工夫する。そして選手権にチャレンジすることを通して、バランスのとれた食事の大切さが理解され、給食時間の確保、準備や片付けにクラスが一体となって取り組むようになる。

#### ●自主的に行うための指導の工夫

①生徒が発案した当初、給食の食缶を、全種類空にすることで競い合うものであったため、欠席者や不登校生徒の多い学級の生徒や担任から、不安の声が挙がりました。

実施をそこでとどまるのではなく、全員が納得し、給食を残さず食べるために必要なことは何か？（例えば給食時間の確保や、衛生的に配膳するための白衣の着用の徹底など）、ヒントを与えました。初回実施のポイント項目については、生徒が創意工夫しました。みんなで協力してすばやく準備する、好き嫌いせず、指定されたメニューを残さず食べる、牛乳を飲む、白衣・白帽をきちんと着用することなど、智恵を出し合って解答する食材クイズも含めて、6つの条件にポイントを設定し、クラスごとに1週間分の総合得点で順位を競いました。

②全校クラス単位で競う点において、最終日まで、あきらめずに取り組むために、配点は大きな開きが出ないよう教員が考えました。

③実施中・実施後の学級での様子を保健主任が聞き取りし、次回に向けより効果的で課題となるポイント設定を毎回行っています。



カラカラ選手権の目的を示すポスター



各学級接戦の様子（手書きの得点票）

## ●生徒の反応・感想

カラカラ選手権を実施し、給食準備にかかる時間が短縮されました。給食時間の確保もされるため、牛乳も含め残菜率が減りました。片付け方の意識づけにもなり、食器や牛乳パックの片付けも実施以降整然としています。

カラカラ選手権では表彰があり、それを名誉なことと感じる生徒が多く、「運動会の優勝は逃したけれど、カラカラでは勝った!」と、クラスでの協力の結果として受け止めています。保護者からも「完食賞・骨太賞」をとって喜んでいるとの声がありました。



がんばるクラスの給食当番「残さず食べてね!」

## ●栄養士による指導

- ①通常時に引き続き、給食時間の巡回指導（味付けについての聞き取りや、配膳方法・マナーも含む）
- ②指定メニューを通しての栄養指導（食材の持つ働きなど）
- ③給食後の残菜や片付け方の確認と、生徒への報告・指導
- ④生徒からリクエストのあった給食レシピの紹介

平成20年度

### 6月予定献立表

足立区立江北中学校

日	曜	飲み物	献立名		(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	ひとことメモ	エネルギーたんぱく質
			主食	おかず					
2	月	牛乳	マーガリンパン	魚のマリネ マッシュポテト レタススープ	牛乳 卵 卵黄 卵白 ベーコン 木綿豆腐	マーガリン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 バター	人参 ビーコン 玉葱 コーン セロリ じゃが芋	マリネは食材を油・酢・酒などに漬け込むフランス料理の調理技法です。	779 kcal 36.4 g
3	火	牛乳	麦ご飯 骨太ふりかけ	ぎせい豆腐 味噌汁 大豆とかえり煮干の 甘辛	牛乳 卵黄 大豆 油揚げ 卵 豆腐 鶏きん肉 ちりめん 塩昆布 かえり煮干	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 白いりごま	人参 かぶ 長ネギ 干し椎茸 生姜	明日(6/4)は虫歯予防デーです。よく噛んで歯や歯茎を丈夫にしよう	860 kcal 39.3 g
4	水	牛乳	ドライカレー	おろしポン酢サラダ 果物	牛乳 豚肉 豚肉 大豆 粉チーズ	米 米粒麦 小麦粉 砂糖 油	人参 玉葱 セロリ にんにく 生姜 レモン きゅうり 大根 果物 ぶなしめじ もやし	運動会の予行があります。しっかりエネルギー補給しよう	838 kcal 28.4 g
5	木	牛乳	チキンナドック	スパイシーポテト サーラータンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 卵	パン 砂糖 澱粉 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	人参 キャベツ 干し椎茸 長ネギ	中国料理ですっぱ辛いスープです。	830 kcal 37.1 g
6	金	牛乳	みそカツ丼	レモン和え すまし汁	牛乳 豚ひれ肉 卵 赤味噌 絹ごし豆腐 わかめ	米 小麦粉 卵 粉 砂糖 ふ ごま油	ほうれん草 人参 にんにく きゅうり キャベツ もやし レモン	明日は運動会!げんかつぎにかつ丼です☆	823 kcal 34.5 g

### 6月の食育目標

### 噛むことの大切さを知ろう

虫歯予防デーにちなんで、カルシウムがたっぷりのふりかけ、噛みごたえのある小魚料理を出し、よく噛んで食べることや丈夫な歯を作ることを呼びかけました。

11月のいい歯の日にも、よく噛んで食べようということで、カミカミサラダを出す予定です。

また、保健給食委員会主催の歯磨きコンクールがあるので、歯につまりやすい食材なども使用し歯磨きの習慣化につなげたいと思います。



「きんぴらバーガー」もよく噛んで食べます。

■ お問い合わせ先 足立区立江北中学校 電話：03-3890-4316

# 高等学校での取組

## 歯と口の健康づくりで学校再生

**事業名:** 保健劇 [宇宙人からのメッセージ]  
**主催者:** 都立足立東高等学校生徒保健委員会  
**対象者:** 生徒・地域住民

**見どころ:** 調査研究で明らかになった健康課題「歯肉炎、生活習慣」の改善のため、健康教育と生活指導が協働。生徒保健委員会を中心に生活習慣から歯肉炎予防を考えるオリジナルの保健劇を企画し、文化祭、いい歯ね☆あだちの発表会、健康づくりフォーラム等で上演。生徒自らが基本的な生活習慣の大切さを知り、行動を変えていった事例。

### ●心身の健康づくりに取り組む都立足立東高等学校

平成15年度からエンカレッジスクールとして新たにスタートした都立足立東高校には、中学時代になんらかのつまづきを経験し、様々な課題を持って入学してくる生徒も少なくありません。きめ細かな生活指導の徹底や特色ある教育課程の編成を通し、生徒のやる気を育て、自己の在り方を考えさせ、成就感・達成感を実感させる教育を実践する中で、進路の実現や中途退学者の減少等を目指しています。そして、その基盤となる心身の健康づくりにも積極的に取り組んでいます。平成17・18年度には、文部科学省委嘱により「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり」を実践しました。

### ●調査からわかった健康課題

平成17年度に行った調査の結果、う蝕や歯肉炎の罹患率が東京都平均より高く、これらの疾患には、生徒の生活習慣のうち「食生活」が特に関連することがわかりました。きちんとした食生活をしている生徒は ⇒ 生活が安定して ⇒ 口の中の健康に気をつけて ⇒ ストレスも少ない、その一方きちんとした食生活をしていない生徒には ⇒ 大きなストレスをかかえ ⇒ 間食も多く ⇒ 飲酒・喫煙を容認する態度が強く ⇒ 歯・口の健康に気をつけることがあまりなく ⇒ う蝕や歯肉炎等の症状が多く現れていました。

### ●健康教育と生活指導のコラボレーションで学校が変わっていく！

調査の結果を受け、個別指導やホームルーム活動を通し、歯肉炎予防の保健指導が行われました。また生活指導部を中心に、全教員が「アメ、ガムをやめよう！」と生徒に呼びかけました。さらに学校長や生活指導主幹、養護教諭が全校集会のたびに歯

**歯科医療**  
 朝から生徒が廊下で飲食  
 廊下で飲食  
 西川路由紀子氏  
**歯科保健で学校再生**  
 一人ひとりに合った指導  
 限られた時間を有効活用

日本歯科新聞 第1516号 (2007年6月19日)  
 「各界のキーメーカー45人に聞く  
 歯科医療～私の視点から～」  
 日本歯科新聞社 編集部

と口腔の大切さを話し、歯と口腔の健康優良生徒の表彰を行うなど、生徒の規範意識の向上を図りました。この結果、集会にはジュースやお菓子を持ち込むものは一人もいなくなり、歯肉の改善や生徒の生活に落ち着きが見られるなど、成果が上がりました。

### ●大学と連携した健康教育

健康教育をさらにすすめるために、東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野教室（川口陽子教授）と連携し、調査研究および健康教育を行いました。その結果、高校生では、口臭に関する情報を提供することが健康教育後の行動変容に結びつくことが証明されました。さらに、健康教育で学んだ知識を活かし、生徒保健委員会が保健劇「宇宙人からのメッセージ」を企画しました。

### ●宇宙人からのメッセージを企画・上演

都立足立東高校では生徒保健委員会の活動の一環として、毎年保健劇を上演し、学校のみならず地域や社会へ健康問題を提言しています。平成16・17年度は薬物乱用防止を訴える保健劇を組み立て、上演しています。平成18年度は当校の一番の健康課題「歯肉炎」を生活習慣から考える作品を生徒自らの手で“宇宙人からのメッセージ”を作り上げ、文化祭のみならず、いい歯ね☆あだちの発表会や都教育庁が主催する健康づくりフォーラムなどで上演し、生活習慣の大切さを多くの人たちに伝えることができました。



保健劇のポスター



生徒保健委員メンバーによる上演

### 劇のあらすじ

高校三年生の聖一は、部活を引退した後ゲームにはまり、家ではゲーム、学校では“爆睡”の夜型生活を続けていた。そんな中、久しぶりに出た剣道部の練習で、後輩に面をくらって倒れてしまう。するとそこに奇妙な宇宙人が現れ、聖一の不摂生な生活を客観的にひとつひとつ振り返らせていく。その聖一のありふれたようにみえる生活の先に考えられるものとは…



練習風景

## 職域での取組 「おいしく食べられる」ための機能型健康評価の試み

**事業名：**「おいしく食べられる」ための機能型健康評価のスクリーニング試験方法の開発に関する調査・研究（平成19年度東京都8020運動推進特別事業）

**主催者：**東京都歯科医師会

**対象者：**都内に勤務する成人

**見どころ：**従来の疾病指向型（Disease Oriented）歯科健診を脱却する問題指向型（Problem Oriented）の健康評価法を開発。問診票とガム機能検査、唾液潜血反応試験を組合せた、低コスト・短時間・参加者の満足度の高い健康評価法となり、職域での応用の可能性が見出された。

### ●事業のねらい

（社）東京都歯科医師会は「噛むことは健康の源」をスローガンに「8020運動」に取組み、様々な成果をあげています。しかし、職域における歯科保健活動のうち、一般的な歯科保健管理については歯科健康診断を含め法的に規定がないため、必ずしも十分に進展していません。成人にとっても食の最初の器官である口腔領域の健康管理は重要です。そこで平成19年度東京都8020運動推進特別事業として東京都歯科医師会成人保健医療常任委員会が中心となり、より職域に導入しやすい口腔の健康評価法の開発と評価を試みました。



会場風景

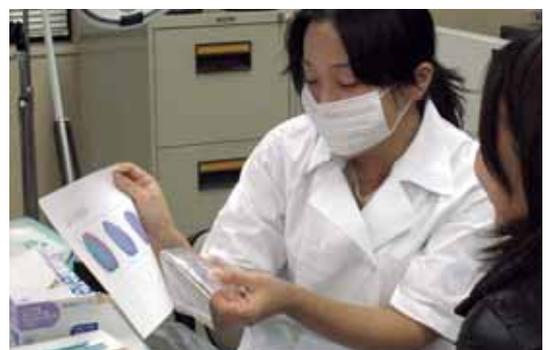
### ●疾病指向型と問題指向型の健康評価

従来の歯科健診は「むし歯」や「歯周病」といった疾病の発見を目指す、疾病指向型の健康評価法です。口腔診査を歯科医師が全て行うため、多くの時間や経費が必要ですし、また受診者はややもすると「疾病をみつけてもらう」という受身の態度になりがちです。

それに対し、新たに開発した「おいしく食べられる」ための機能型健康評価は、受診者が「自身の健康問題に気づく」ことを主眼とした問題指向型の健康評価法です。具体的には問診票等を活用してスクリーニングを行い、その結果に基づく健康支援によって自身の健康問題に気づいてもらうことを目指しています。問題指向型の健康評価は適切な設計をすれば、多くの受診者に低コスト・短時間を実施できるため、職域にも導入しやすくなります。



口腔内診査



ガム機能検査

● 「おいしく食べられる」ための機能型健康評価の流れ

◆受付担当：事務職

事前に配布した健診票の確認および検査場への誘導



◆検査担当：歯科衛生士

①唾液検査の実施

②二色ガム検査の実施



◆判定・診査担当：歯科医師、歯科衛生士

唾液検査および二色ガム検査の結果を判定し記録



◆健康支援担当：歯科衛生士

必要に応じて個別に歯科保健指導を実施



唾液潜血反応試験



個別の歯科保健指導

● 「おいしく食べられる」ための機能型健康評価に対する評価

一人あたりに要する時間は10分弱と短く、また満足度も高い結果でした。この結果から、本評価法は職域での応用の可能性があると考えられました。

【都内の職場に勤務する690名を対象として行ったモデル事業の結果】

(平均年齢38.5歳 男性326名 女性364名)

各部門の所要時間	検査	健康支援	一人平均所要時間
	248.9秒	313.3秒	562.1秒 (10分弱)

健診の待ち時間	気にならない 69.2%	短い 25.5%	長い 4.9%
健診の内容への満足	満足 83.9%	やや満足 14.7%	やや不満 1.0%
今後また受けたいですか	はい 97.2%	どちらともいえない 2.1%	いいえ 0.3%

(参考資料)

平成19年度東京都8020運動推進特別事業「おいしく食べられる」ための機能型健康評価のスクリーニング試験方法の開発に関する調査・研究報告書 (平成20年3月)

■ お問い合わせ先 (社) 東京都歯科医師会 事業第一課 電話：03-3262-1148