

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

事業名：西多摩かむかむ元気レシピの作成と活用促進

主催者：東京都西多摩保健所

対象者：地域住民

見どころ：栄養改善と口腔機能向上の共通ツールを開発。身近な地場産の野菜や食材を使い、地域の伝統料理をもとにした自宅で簡単に作れるレシピを作成・紹介。地域住民の口腔機能の保持増進、低栄養の改善、味わいのある食生活の楽しみの継続を目指す。

●事業のねらい

市町村の地域支援事業や新予防給付対象事業における「口腔機能向上プログラム」は、口腔ケアや顔面体操の他、高齢者の食生活改善のための具体的な方法も取り入れて構成されます。また、「低栄養改善プログラム」と合わせて実施することも多いと考えられます。そこで栄養改善と口腔機能向上の共通ツールを開発することとしました。身近な地場産の野菜や食材を使い、地域の伝統料理をもとにした自宅で簡単に作れるレシピを作成し、地域での活用を促進することで、高齢者の口腔機能の保持増進、低栄養の改善、味わいのある食生活の楽しみの継続を目指しました。

●作成の経過

①作成委員の構成

学識経験者（和洋女子大学 柳沢幸江助教授）

特定給食施設栄養士、在宅栄養士の会、市町村職員（栄養士、歯科衛生士）、保健所職員 等

②委員会開催実績

1回目（平成19年6月23日）

学識経験者からの基調講演、レシピ作成への共通理解

2回目（平成19年7月18日）

委員作成のレシピ案を持ち寄り、検討、選定

3回目（平成19年10月18日）

調理・試食会、学識経験者からの講演・指導・助言

4回目（平成20年1月23日）

レシピ原稿調整

学識経験者からの指導助言と、高齢者施設の調理現場等の意見を聞きながら、各作成委員がレシピを考えました。ある程度レシピを絞り込んだところで、10月の委員会では、公民館の調理実習室を借り、秋川流域在宅栄養士の会の協力を得て「試食会」を開催しました。「試食会」には、地域包括支援センターや食事の宅配サービス関係者、歯科医師会役員などにも参加を呼びかけ、実際に食べてみての意見をもらい、完成版の内容に反映させることができました。



試食会準備



試食会風景



試食会風景（意見発表）



噛むほどにおいしい豆サラダ



地元の野菜を調理中



たらし焼きは西多摩伝統の味

レシピ作成の過程から
生まれた6カ条！

かむかむ元気6カ条！

か かみこたえ 残して調理 ひと工夫

む むせ予防 健口体操 よい姿勢

か かかりつけの 歯科医と守る 歯の健康

む 昔から 慣れ親しんだ味 匂の味

げん 元気のもと 三度の食事はバランスよく

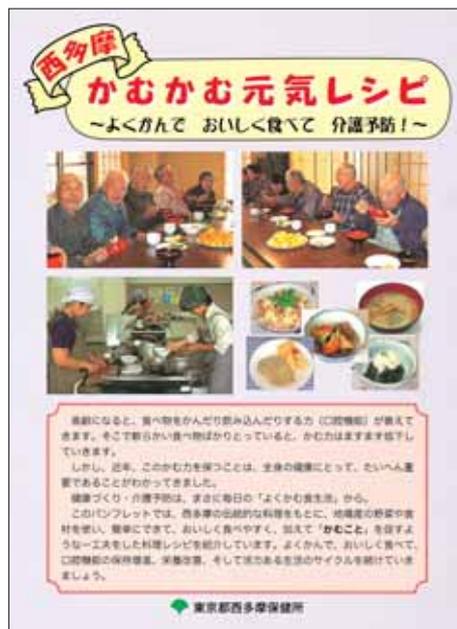
き 近所の仲間 COME COME 一緒に食事会

●西多摩かむかむ元気レシピの活用促進

完成した「西多摩かむかむ元気レシピ」は、A4版8ページ、写真入オールカラー、2400部作成して圏域の市町村、地域包括支援センター、介護保険関係事業所、高齢者福祉施設などに配布しています。その後、市町村の介護予防事業、高齢者向け料理教室、国保の健康事業などで活用されている他、地域の栄養士連絡会などでも配布され、保育園での献立にも利用されているなど、予想以上に幅広く活用されているという情報が、保健所に入っています。

なお、このレシピについては、日本大学歯学部の植田耕一郎教授により、栄養士向け雑誌「ヘルスケア・レストラン」2007年11月号の介護予防と口腔機能の向上シリーズ第5回で紹介されています。

「西多摩かむかむ元気レシピ」の全容は下記のアドレスで参照できます。



68ページ参照

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/iryousoudan/sika/index.html>

■ お問い合わせ先 東京都西多摩保健所 企画調整課 保健医療係 電話：0428-22-6141

● 「西多摩元気かむかむレシピ」活用事例

【事例1】^{かべろうそ}「河辺老壮大学」

主催：青梅市（月1回開催）

開催日：平成19年5月22日（火）

会場：河辺市民センター

対象者：河辺老壮大学学生

（65歳以上の生涯学習希望者）83名

テーマ：「すてきに いきいきと 歳を重ねよう！」

講師：管理栄養士 奥山みさ子

内容：健康にいきいきと生活するための、食事の
摂り方について

「西多摩元気かむかむレシピ」の紹介

日常の料理の中に「噛めるレシピ」を取り
入れることで、「噛むこと」を意識しなく
ても日々、低栄養の予防、口腔機能の維持
ができるメニューとして紹介しました。

*平成19年11月の講義「お口の中から健康に」（講
師：青梅市小野歯科衛生士）においても、「西多
摩元気かむかむレシピ」を活用しました。



管理栄養士さんによる講話



学長挨拶

【事例2】^{ひのはら}檜原村地域包括支援センターにおける巡回サービス「がんばんべえ」

主催：檜原村地域包括支援センター

開催日：平成19年5月29日（火）

会場：神戸自治会館

参加者：10名

（要介護認定を受けていない65歳以上の方
で、運動面・栄養面・口腔機能の面で低下
がみられる方及び不安のある方。また、基
本チェックリストにて閉じこもり・認知
症・うつに自己チェックしている方。）

テーマ：講師

「筋力づくり体操・ストレッチ体操」

高木運動指導員

「調理実習・会食」

長野管理栄養士



ストレッチ体操

<調理実習>

「噛みごたえのあるものを食べましょう！」



「ねぎ焼き」をホットプレートで焼きます。



皆さん、手早いのであっと言う間に準備が整います。



一人前「お豆のサラダ、わかめの梅風味スープ、ねぎ焼き」完成！皆で楽しく味をみました。



「お豆のサラダ」を盛りつけています。

参加者から、こんな感想がきかれました。

- ☆ 今夜、このキャベツのメニューを作ってみよう。
- ☆ 豆は、蛋白質もあるし水煮を使うと簡単でいいねえ。
- ☆ 芋がらを使っているよ。地元で手に入る材料はいいねえ。
- ☆ このパンフレットをどこかに貼っておこうかなあ・・・

<血圧測定 栄養相談>



受付



血圧測定・栄養相談

高齢期の食育

自分の歯で噛める喜びを寿ぐ 「8020運動」20周年記念事業

事業名：「8020運動」20周年記念事業

主催者：東京都・東京都歯科医師会

対象者：8020を達成した都民

見どころ：8020達成者の生の声を通し、いつまでもおいしく食べることが、健康でいきいきと楽しく暮らすことにつながることを再確認。歯科がいち早く発信した究極の食育の目標である「8020」をアピール。

●事業のねらい

平成元年にスタートした「8020運動」は20周年を迎えました。この間東京都は西暦2010年の歯科保健目標としてその達成者を30%以上にすることを掲げ、東京都歯科医師会とともに「8020運動」を推進してきました。区市町村の協力と都民の理解を得る中で運動は前進し、平成17年度の調査では80歳の都民の41%が8020を達成するという着実な成果を得ることができました。

8020は単に歯を守るだけでなく、自分の歯・口から食べ続けられる幸せを象徴し、健やかなで豊かな高齢者像をイメージさせることばです。そこで、8020の達成者の生の声から達成の秘訣をさぐり、その表情を通して8020の素晴らしさや豊かさをアピールすることを目指しました。

●実施にいたる経緯

東京都歯科医師会は「噛むことは健康の源」をスローガンに歯の健康づくりをすすめています。そこで、東京都歯科医師会地域保健医療常任委員会が中心となって「8020運動」20周年記念事業を検討しました。現在、多くの地域で8020表彰が実施されていることから、地区歯科医師会と連携し、かかりつけ歯科医から推薦された受賞者にご協力いただき、その素晴らしさをアピールする事業内容が企画されました。

●事業の内容

◆8020達成の秘訣と喜びを生の声から分析

地区歯科医師会から推薦された266名（男性117名、女性146名、性別不明3名）の方々に対しアンケートを実施。主な結果を東京都生活文化局の「健康に関する世論調査」（平成20年3月）と比較しました。

その結果、8020を達成された方々の多くがおいしく食べ、健康でいきいきと暮らしていることが確認されました。



桂 小金治氏による講演



8020の方々を交えての座談会



みんなで口腔体操

8020達成者アンケートの結果から（男性117名・女性146名）

（参考は東京都「健康に関する世論調査」H20.3）

Q ご自分の歯が丈夫に守れてよかったな、と感じるときは。

1位 食事が出来る 男性74.4% 女性85.6%

2位 歯の痛みを知らない 男性10.3% 女性6.8%

Q 食事は、いつもおいしく食べられますか。

いつもおいしい 男性88.4% 女性86.9%

Q ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

よいまたはまあよい 男性97.3% 女性95.6%

（参考 70歳以上の都民 男性77.0% 女性73.5%）

Q 普段、運動やスポーツをしていますか。

現在している 男性79.5% 女性60.6%

（参考 70歳以上の都民 男性61.1% 女性50.8%）

（「8020運動」20周年記念誌より抜粋）

◆8020達成者の顔写真によるパネルの作成

上記アンケート回答者に顔写真の提供をお願いし、8020の笑顔が勢ぞろいした3連のパネルに仕上げ、平成20年11月に横浜で開催された第21回日本歯科医学会総会に出展しました。そのいきいきとした表情に、多くの参加者の目が注がれました。



8020の笑顔

◆「8020運動」20周年記念シンポジウムの開催

（平成20年11月29日）

「8020運動」20周年記念シンポジウムを、東京都と社団法人東京都歯科医師会とが共催で開催しました。シンポジウム前半のタレント桂小金治氏による講演では、参加された200人余りの8020達成者の方々の大きな笑い声で会場がつつまれ、いつまでもおいしく食べることが、健康でいきいきと楽しく暮らすことにつながるということを改めて確認しあいました。

後半の座談会では、東京歯科大学千葉病院院長の石井拓男先生を座長に迎え、8020達成者の方々からの体験に基づく8020達成の秘訣などを伺い、最後に全員で口腔機能向上を目指して口腔体操を行い終了しました。

◆「8020運動」20周年記念誌の発行

東京都における「8020運動」の軌跡をたどる記念誌を発行しました。8020達成者の喜びと秘訣、さらには「かかりつけ歯科医による禁煙支援」や「在宅歯科医療の推進」など、全国から注目されるユニークな東京都8020運動推進特別事業の活動内容を紹介するもので、東京都歯科医師会会員および道府県、区市町村等に配布されました。



地域に根ざした食育の推進

「よく食べ、よく笑う神津っ子」をめざして

事業名：神津島村食育推進事業

主催者：神津島村食育推進協議会

対象者：保育園児、児童、生徒

見どころ：保健センター・保育園・学校が協働し、「生活習慣」「食習慣」「歯の健康」「感謝の心」「島の特産物や伝統料理」などを大切にしていきたいことを重点に、神津島村の子どもたちの『食育』と「歯科保健からの健康づくり」を推進。

神津島村



「よく食べ、よく笑う神津っ子」

～食を楽しみ、感謝の心をもてる子～

をめざして



● 保育園・さくら保育園



● 小学校の2年5組の児童



● 島むすび調理実習 (島白飯のかき揚げ)



● 保育園の2歳児



● 中学校、伝統料理の調理実習

神津島村の子どもたちは、保育園から高校までの15年間（中学校までの場合は12年間）という長い期間、同じ環境の中で成長していきます。子どもたちが健康に発達・成長していくため基本的な生活習慣や楽しい食習慣を身につけられるよう保護者や関係者、地域の住民が共有していきたいことをまとめました。ご家庭でもこの5つの重点項目について考えるきっかけにいただければと思います。



神津っ子宣言 5つの重点項目

- ① よい生活習慣を身につける
- ② バランスを考えた食事ができる
- ③ しっかり噛める丈夫な歯
- ④ 感謝の心をもてる
- ⑤ 地域の食文化を大切にできる

神津島村食育推進協議会

① よい生活習慣を身につける



② バランスを考えた食事ができる

主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく

～子どもと一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食事バランスガイド



「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を写真で示したものです。

3歳～5歳児の1日分の料理・食品の例を示しています。

栄養・食生活に関するホームページ【東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 (TEL: 03-5320-4357)】

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youzi/index.html

③ しっかり噛める丈夫な歯

白く綺麗な歯はかわいい笑顔をさらに輝かせます

丈夫な歯のためには幼児からのむし歯予防が大切です。おやつ選び方や回数を考え、子どもたちがむし歯にならない環境づくりを考えましょう。

よく噛んで食べることで食物の本来の味を楽しむことができます。

歯みがき習慣の定着と、定期的な歯科健診、1日1回お子さんのお口の中をチェックしましょう。

3歳児歯科健診の結果（東京の歯科保健・東京都福祉保健局より）

平成18年度のむし歯有病者率（むし歯になっている子）は神津島村は47.1%、東京都の平均は18.3%です。



④ 感謝の心をもてる



いただきます。ごちそうさま。 の挨拶が基本です。

まずは、家庭のなかからあいさつを実践していきましょう。食べ物を大切に、「もったいない」と「残さず食べる」ことが大切です。

⑤ 地域の食文化を大切にできる

「地産地消」ってご存知でしょうか？ 地元生産と地元消費を略した言葉です。

伝承料理を伝えていきましょう

島の産物を家庭の献立に取り入れ、地元の食材のよさを感じましょう。

学校給食では、保育園児から中学校の子どもたちに毎日給食を提供しています。郷土料理や島でとれる野菜や魚を献立にとりいれています。



煮しめ献立



きつま芋あぶらき
神津島村学校給食献立より



明日葉汁・醤油飯献立

神津島村の子どもたちの食育と 歯科保健を推進していくために

保健センター・保育園・小学校・中学校・高校では「生活習慣」「食習慣」「歯の健康」「感謝の心」「島の特産物や伝承料理」などを大切にしていくことを重点に神津島村の子どもたちの食育と歯科保健からの健康づくりを推進していきます。

乳幼児～幼児 保健センター

- * 早寝・早起きの生活リズムを大切に、家族との食事を楽しみ、いただきます・ごちそうさまのあいさつを心がけます。
- * 保護者は間食の必要性を理解していきます。食後の仕上げみがきをしっかりとします。

保育園

- * 集団生活の中で食事のマナーや生活のリズムを身につけ、給食や畑づくりの体験から好きな食品を増やし、食物に興味をもつようになります。
- * むし歯予防のため給食後の仕上げみがきとフッ素洗口をします。

～神津島村の住民が生涯にわたり健康な生活をおくるために～

幼児からのよい食習慣と生活習慣が生涯健康な生活をおくるための基礎となり、生活習慣病予防の基盤となります。

高校

- * 自分の健康管理を食習慣、生活習慣の両面から考えることができ、実践できるようになります。
- * 地場の特産物について学び郷土料理などの伝承料理を調理できるようになります。

中学校

- * 成長を考え、十分な栄養と睡眠のとれる生活リズムを身につけ、主食・主菜・副菜をうまく取り入れた食事がとれるようになります。
- * 郷土料理や地場産の産物について学習します。
- * むし歯予防のフッ素洗口を継続します。

小学校

- * 学習と遊びと睡眠それぞれの時間を大切にします。
- * 健康を考え、好き嫌いをせず、バランスのよい食事が大切だと理解できるようになります。
- * むし歯予防のフッ素洗口を継続します。

4

歯と口の健康からはじめる食育支援ツール

● 食育支援ツールの活用方法

区市町村や東京都保健所にご協力いただき、すぐに役立つ食育支援ツールを集め、ライフステージ別にまとめました。食育推進にぜひお役立てください。

- いずれの資料も、コピーまたはダウンロードして使用することができます。ただし、有償頒布はできません。
- 多量に印刷して配布するような場合は作成元、もしくは東京都歯科医師会に事前にご相談くださるようお願いいたします。

◆ 乳幼児期

- ・乳幼児の食べる力の発達チャート（東京都保健所）
- ・食べる力をつけるQ&A（東京都保健所）
- ・手づかみ食べ段階一覧表（東京都保健所）
- ・せたがや食育カルタ（世田谷区）
- ・みんなで遊ぼう！『食育かるた』（足立区）

◆ 学齢期

- ・ビンゴゲームで楽しく食育（渋谷区保健所・恵比寿保健相談所）
- ・「噛むことの大切さを学ぶ」小学生向け食育支援ツール（渋谷区保健所・恵比寿保健相談所）
- ・昔の食卓から学ぶ、噛むことが必要な献立とは（東京都歯科医師会）

◆ 成人期

- ・今、あなたは何本の歯がありますか？（東京都歯科医師会）
- ・歯の健康とメタボリックシンドローム（東京都歯科医師会）

◆ 高齢期

- ・西多摩かむかむ元気レシピ（東京都西多摩保健所）

◆ 参考

- ・食べ物による窒息事故を防ぐために（日本歯科医師会）

乳幼児の食べる力の発達チャート 食べる力をつけるQ&A

食べる力は自然に身につくものではなく、心身の発育や歯の生え方等の口腔の発育に応じた適切な食べ方育成の支援が必要です。

育児情報の多様化により、中には機能に問題がないにもかかわらず、食べる力が年齢にあっていないと不安に思う保護者もみられます。

また、機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味がもてず、硬い食べ物を嫌がるなど食事環境が影響し、食べる力に問題がみられることもあります。

「乳幼児の食べる力の発達チャート」は、毎日の食事楽しく食べる力をつけるために、哺乳期から離乳期を経て、ひとりで食事ができるようになるまでの発達の過程を食べる力、口腔機能発達について年齢別に把握できるようにつくりました。あわせて「食べる力をつけるQ&A」もご覧ください。

発達は一人ひとりちがっています。

チャートはあくまで目安です。

子育て支援の立場にある関係者の方々は、おいしく食べる環境を整えて、ゆっくり楽しんで食べる練習をするための保護者への支援の参考にしてください。

また、地域で食べる力を育てることに興味を持って指導する歯科医や小児科医も増えています。ご心配なときは、専門家に相談することも大切です。

平成18年3月

東京都西多摩保健所 東京都多摩立川保健所
東京都多摩府中保健所 東京都南多摩保健所
東京都多摩小平保健所 東京都町田保健所
東京都島しょ保健所

これらの資料は、東京都多摩小平保健所のホームページからダウンロードできます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/jouhou/shika/index.html>