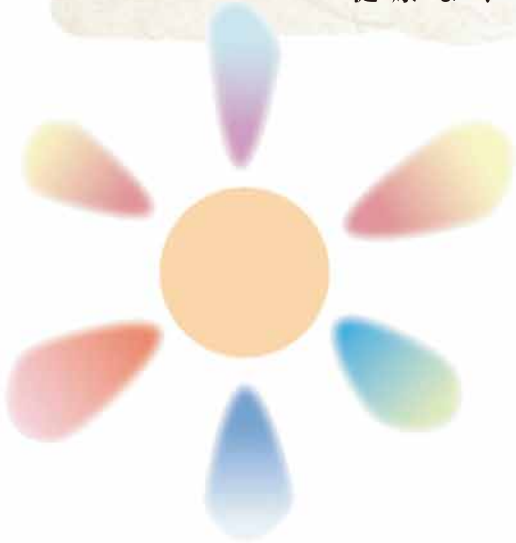


# 健康教育

— 健康なくして教育はありえない —



- ◎ 子どもと歯育の必要性(前編) … 北原 信也
- ◎ 子どもを笑顔にする言葉(前編)  
～泣くも笑うも言葉次第～ …… 原坂 一郎
- ◎ 子どもの味覚と食べ物の好き嫌い(後編)  
…………… 山本 隆



# 「健康教育」

## 健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

### 目 次

3	子どもと歯育の必要性（前編）
8	子どもを笑顔にする言葉（前編） ～泣くも笑うも言葉次第～
12	子どもの味覚と食べ物の好き嫌い（後編）
15	あらまし

# 子どもと歯育の必要性（前編）



ノブキッズ代表  
北原 信也

## 日本人の歯に対する意識

野球・柔道を始め、フィギアスケート、ゴルフ、テニスなど、世界で活躍する日本の若者が増え、嬉しい思いでテレビを見ることも多くなりました。

彼らが活躍して、笑顔でインタビューを受けるたびに、どうしても気になってしまうのが、彼らの歯（歯並び）です。職業病でしょうか…

一心にスポーツに打ち込むあまり、歯を治す時間がないのでしょうか？

しかし欧米はもちろん、同じアジアの中国、韓国など彼らと同世代のプレイヤーでも、歯並びに問題がある選手はほとんど目に付きません。



この状況から考えると、まだまだ日本人の歯に対する意識の比重は軽いのでしょう。

私は幼少期をシンガポールで過ごし、現在も定期的にシンガポールにて歯科診療を行っています。

シンガポールはまさに人種の坩堝で、インド系、中国系、マレーシア系を始め、政府の方針により金融の国際都市を目指しているため、欧米などその他の地域の人も多く暮らす都市に発展しています。

ビジネスをする上で身だしなみが大事なのはご存知のとおりですが、国際的ビジネスの場では歯も非常に重要なファクターです。それは笑顔の持つ力を皆が理解しているからに他なりません。

他国の人とのコミュニケーションにおいて仮に言葉が多少不自由でも、笑顔があれば物事が潤滑に運ぶことを経験しているからです。

しかし素敵な笑顔も、歯のお手入れが行き届いていないと、相手に不快な思いをさせてしまうことがあります。欧米においては、歯を綺麗にケアすることはマナーとして不可欠なものです。

そういえば、元大リーガーの新庄選手、まずは形から入る彼ですから、アメリカに

行く前に審美歯科治療をおこない歯を真っ白に治療しました。

もちろん普段のケアでそうなれるとしたら、もっと素晴らしいはずです。

近年、日本においてもアンチエイジングや健康に対する意識は高まりましたが、とかく歯は後回しにされがちです。

美的なことだけでなく、健康においても歯は非常に重要であることは皆わかっているはず。

おじいちゃん、おばあちゃんになった時に自分の歯でしっかり噛むことができると、脳血流量の増加に繋がり認知症になるリスクを下げることができると言われています。

厚生労働省が行なっている8020運動（80歳で20本以上の歯を残す）でも、現状としての日本の状況は芳しくありません。

実は、自分の歯を長期的に健康に維持するためには、幼少期からのケアが非常に重要になってくるのです。

ですから、お父さん、お母さんを始め、学校や地域を含めた取り組みが必要になってきます。

我が国における、歯に対する意識をいかに高めていけるか、それはまさに私たち歯科医師に託されているのではないかと。

そのような思いもあり、意思を同じくする仲間たちと、子どもたちの歯を守るための活動として「ノブキッズプロジェクト」を立ち上げました。

## 「歯育」(しいく)

歯科の技術も進歩し、失われた歯もインプラント（人工歯根）などを使用して補う

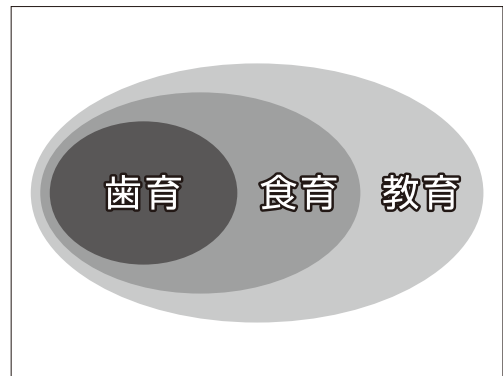
こともできるようになりましたが、一番よいのは予防をしっかりと行い自分の歯を失わないことです。

その為には子ども、いや乳児からのお口のケアが重要であると考え、ノブキッズプロジェクトの大きな柱に「歯育」(しいく)という言葉を加えました。

「歯を育む」と書きますが、これは、歯・口腔環境を整えることが、その過程における子どもたちの身体、精神、知能の健全な成長を促すという、大きな意味を持っています。

つまり、乳幼児からしっかりとお口のケアをするかしないかで、子どもたちの発育に大きな影響が出るということなのです。

私たちのイメージは、「歯育」をスタートとして、「食育」・「教育」へとつながって行きます。



最近、柔らかい食べ物が多くなり、食べ物をしっかりと噛むという習慣がない子どもたちが増えています。

また、相変わらず予防という概念が浸透していないため、歯に関する関心度が低いというのも問題です。

情報の一方通行であるテレビなども、受け取るだけになってしまい、自分で物事を考える自発的な脳内活動が行われなくなっています。

他にも、いろいろな要因によって、子ども

もたちは健全な成長をする環境を阻害されてしまっているのです。

このままでは、子どもたちの未来はとても不安なものになってしまいます。

子どもを持つ親であれば誰でも、子どもたちの健全な成長を願っているはずです。

そのためには、いろいろな方法があると思いますが、まずはお口のケアから始めてみましょう。

ここで大事なのは、子どもたちだけが「歯育」を行うのではなく、お父さん、お母さんも一緒になって行う事です。

「子どもは親の背中を見て成長する」というように、自らが率先して取り組むことが、子どもたちにとっての最初の環境作りになるのです。

お父さん、お母さんが食後に直ぐハミガキをしていれば、子どもたちもそれが当たり

り前として受け入れてくれるのです。

乳幼児においても正しいアプローチを行なうことで、歯磨きの時間は楽しく気持ちよいものにできます。

この正しいアプローチとはどのように行なえばよいのかも含めて、「歯育」の流れを見てゆきましょう。

## マタニティーでの歯のケア

「歯育」における第一段階は妊娠されたお母さんのマタニティーでの歯のケアです。

子宮内で受精卵は着床すると、目覚ましい速さで成長してゆきます。

乳歯においては、胎生7週目に入るところから歯の元になる歯胚が出来始めます。(図1)

図1 乳歯の成長について

歯の種類	歯の芽ができる時期 (歯胚形成)	歯が出てくる時期 (萌出)	乳歯の図
上下 乳中切歯(A)	胎生7週	6~7ヶ月	
上下 乳側切歯(B)	胎生7週	7~9ヶ月	
上下 乳犬歯(C)	胎生7.5週	16~18ヶ月	
上下 第一乳臼歯(D)	胎生8週	12~14ヶ月	
上下 第二乳臼歯(E)	胎生10週	20~24ヶ月	

乳歯だけでなく永久歯の歯胚も胎生3～4ヶ月目から出来始めます。

骨や歯に重要なカルシウムを始め、栄養バランスを考えた食事を取ることが必要になります。

糖分、脂肪を多く含む食事は、体内のカルシウムを排泄させやすくするため、食べすぎに注意が必要です。

また、添加物なども胎児に対して悪い影響をあたえることがあるので、コンビニのお弁当やファーストフードは極力避ける方が望ましいでしょう。

また、妊娠中の歯科の治療に不安を持たれる方が多いと思いますが、実際には歯科で使用する麻酔、X線の照射量はごく微量で、胎児に影響することは殆どないと言われています。

とはいえ、やはり心配される方もおられますので、妊娠を予定している方は事前に歯科医院でのチェックをして、必要な治療は済ませておく方がよいでしょう。



口腔内の衛生状態と、出産には深い関わりがあることも分ってきました。

特に深刻な問題としては、低体重児と歯周疾患の関係性です。

## 歯周病と早産の関係について

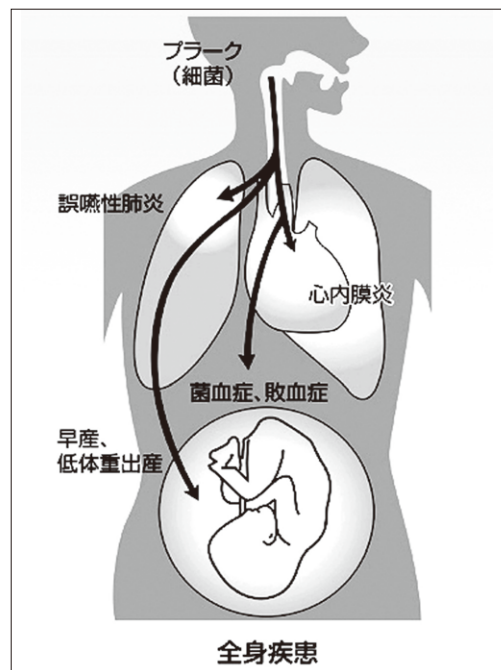
お口の中には健康な人でも1000億の常在菌が生息していると言われています。

口腔内の衛生管理が行き届かないと、細菌数は何百倍にもなります。

細菌が増えると、免疫細胞を増やすための信号であるサイトカインが血管内に放出されます。

サイトカインはホルモンと似たような機能をもちますが、ホルモンは作用する細胞や器官が限定的なのに対して、サイトカインはもう少し広範囲に作用します。

免疫細胞を活性化させるためのサイトカインは同時に、妊娠中の母体に対しては出産を促す働きもしてしまいます。



そのため、妊娠中に重度の歯周病に罹患してしまうと、早産により低体重児として生まれてしまう可能性があります。

とはいえ、つわりの時はお口の中に歯ブラシを入れることが難しいこともあるため、その際は食後直ぐのうがいが効果的です。

ここでのポイントは食べ終わったら直ぐにうがいをすることです。

食べて直ぐであれば、食べかすはうがいによる水流程度でも歯から剥れやすいのですが、時間がたってしまうと粘性をもち、うがいだけでは取り除くことができなくなってしまいます。



歯周病の  
予防には、  
食後直ぐの  
「うがい」が  
効果的です！

## 虫歯は感染症

虫歯の予防にはもちろん歯磨きが大事ですが、もう一つの原因として虫歯菌の存在があります。

虫歯菌は出生直後の幼児の口腔内には存在していません。

その後、母子でスプーンを共有することや食べ物の口移しなどを介して、親の菌が子どもに移行してゆきます。

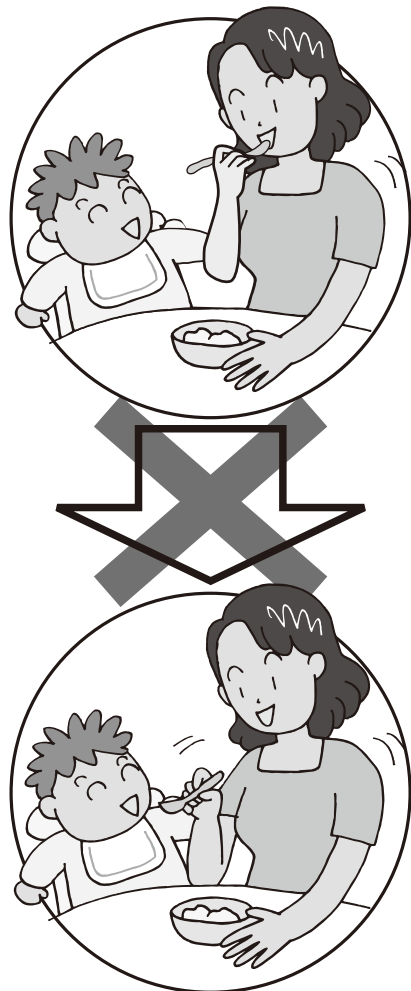
3歳までに子どもに虫歯菌を感染させなけ

れば、その子は虫歯になる可能性が非常に低くなります。

その為には、お母さんの口腔内を清潔保つことと、スプーン、お箸を親子で使用するのは避けたほうがいいでしょう。

また、両親だけではなく、帰省したときなどのおじいちゃん、おばあちゃんにも協力して頂く必要もあるでしょう。

(後編に続きます)



虫歯菌の感染防止の為、スプーン、お箸を親子で使用するのは避けたほうがいいでしょう。

# 子どもを笑顔にする言葉（前編）

## ～泣くも笑うも言葉次第～

KANSAI子ども研究所所長  
原坂 一郎



子どもの笑顔って、いいですね。

子どもの笑顔を見ているとなんだか幸せな気持ちになり、こちらまでがうれしくなってきました。

子どもはとってもよく笑います。

子どもは「すぐに泣く」とも言われますが、実は毎日その100倍は笑っています。

子どもの笑顔は正直です。

大人と違って、いわゆる「作り笑い」ができず、心の中が本当に「うれしい」か「楽しい」の感情が湧かないと笑えません。ウソのない笑い、そう、子どもの笑顔はまさに「ほんものの笑い」なのです。

子どもを笑顔にするのは、実は簡単です。

子どもの心の中に、その「うれしい」「楽しい」の感情を起こせばいいのです。子どもにたやすくその感情を引き出すことができるのが「言葉」です。子どもは言葉ひとつで笑顔になってくれます。と同時に、言葉ひとつで泣いてしまいます。

かけた言葉が少し違うだけで、言うことを聞いたり聞かなかったりすることもあります。

保育園という、子どもたちと生活を共にする場に長い間身を置いていた私は、「子どもの心を動かす言葉」「子どもを笑顔にする言葉」というものがあることに気が付きました。

その一番の言葉は「褒め言葉」です。

でも、別に褒め言葉でもなくても、子どもは笑顔になるのです。

今回は、それを6つのポイントに分けてご紹介したいと思います。





## ☆言葉がけのポイント・その1☆ 「子どもの言葉を認める」

「熱いっ！」

子どもがいきなり熱いお茶を飲んでそう言ったとき、「フーフーしないからでしょ!」「いきなり飲んだらだめじゃないの!」なんて、ダメ出し言葉を言ってはいないでしょうか?

散歩中、突然「寒い」だの「暑い」だの言ったときも、「ほら、おへそが見えてるから寒いよ!」「そんなにたくさん着込むから暑いよ!」なんて、苦情めいた言葉をかけていませんか?

子どもは、それらの言葉は、何も「文句」として言ったものではありません。

ただ、熱かったから「熱い」、寒かったから「寒い」と、いわば「感想」を言ったのです。「どうしてこんなに熱いものを飲ませるんだ!」、「寒いけど手袋やマフラーはな

いの?」なんて苦情や要求は何も言っていないのです。

子どもはいつも、ただそんな「感想」を言うだけで、いきなり逆ギレされたような言葉を大人から言われます。

疲れたから「疲れた」と言ったのに、「情けない!」と言われてたりすることもあります。

「熱い」「寒い」「疲れた」…いずれも大人も日常的に言っています。大人こそそう言うときは「文句」として言うことが多いのですが、子どもはそうではありません。本当に、単なる「思い」や「感想」なのです。

子どもが発した言葉は、否定するのではなく、まず、認めることから始めると、子どもは笑顔になります。

さっきの「熱い」「寒い」も、「ほんとう、大丈夫?」の一言で、子どもは笑顔になれたのです。



## ☆言葉がけのポイント・その1☆ 「子どもの言葉を認める」



## ☆言葉がけのポイント・その2☆ 「満足感を与える」

テレビのコマーシャルを見ては「あれがほしい!」、スーパーに行ったら「これ買ってえ!」

子どものいる家庭は、毎日のように子どもから「おねだり」をされます。

そんなとき、「またそんなわがママを言う!」「買って買ってばかり言ったらダメなの!」なんて、子どもを叱っていませんか?

子どもの「買って!」「これがほしい!」は、単に「僕(私)はこれが気に入りました」と言っているだけなのです。

大人でも、テレビ通販を見ては「あれ、いいなあ」、海外旅行の宣伝があると「私も行きたいなあ」と思うことがあるはず。それと同じで、それを言葉で言っただけなのです。

海外旅行の宣伝を見て、「私も行きたいなあ」と言っただけで、もしも夫から「またそんなわがママを言う」なんて言われたらどうでしょう。「『行きたい』と言うくらいいいじゃないの!」と必ず逆襲したくなりますよね?

子どももそんな気持ちです。

「あれいいなあ」「買ってほしいなあ」とちょっと希望を言っただけなのに、あれこれ文句や苦情を言ってほしくないのです。

では、どう言えばいいか?

「私も(海外旅行に)行きたいなあ」と言ったとき、もしも夫から「いつか行こうね」なんて夢のある返事がくると、結果的には行かなかったとしても、ずいぶんうれしいものです。

子どもも同じで、そこでほしいのは、文句ではなく夢のある返事です。

結果的には買わなかったとしても「よーし、お店にあるか、今度見に行こうね」「お誕生日に買ってあげよっかなあ」…などと、夢のある返事をしておくと子どもはその言葉だけで「わーい」と大喜びします。結果的に本当に買ったかどうかなんて問題にしません。その瞬間の感情なので、次の日になると、「きのう何をほしかったのか」さえ忘れていきます。

そう、子どもがほしいのは、その品物ではなく、親が自分の気持ちを認めてくれる「満足感」なのです。

☆言葉がけのポイント・その2  
「満足感を与える」

よーし、お店にあるか、今度見に行こうね。



## ☆言葉がけのポイント・その3☆ 「具体的に言う」

子どもたちとの散歩中、車が近づいて「車よー！」と言った先生が「車よ！って言ったでしょ、どうしてよけないの！」と言ったり、高いところに上がった子どもに「危ないわよ！」と言った母親が、「危ないって言ったでしょ！どうして降りないの！」と叱っているような場面をよく見かけます。

それぞれ、子どもに危険を知らせたのに何もしなかった子どもを叱ったわけです。

でも、子どもとしてはとても心外です。

何しろ言われたのは「車よ」、「危ないよ」の言葉だけなのでから。

その言葉だけで、何らかの回避行動を取る、というのは大人の考え方です。

言葉は言葉通りにしか取れない子どもは「車よ」「危ない！」は、そのままにしか聞こえません。「車よ」は、まさに「this is a car」と言われただけです。

「車よ」の一言で、どうにかしなければならぬのであれば、親から「ほら飛行機が飛んでるよ」と言われたときも、子どもは、とっさに身をかわそうとするかもしれません。

では、どうすればいいか。

子どもに「何を」をさせたいときは、具体的に言うのです。

つまり、「車よ」ではなく、「車が来たから、端っこに寄りなさい」、「危ない！」ではなく、「危ないから降りなさい」と、具体的にどうすべきかを簡単に言ってあげるのです。子どもはウソのようにその通りにします。

牛乳パックからコップに注ぐときも「ほらほら、こぼれるでしょ」ではなく、具体的に「ソローっとゆっくり入れてね」とか「もっとコップに近付けて入れてね」など、子どもにわかりやすい、具体的な言葉を添えるのです。

それぞれ、たくさんの言葉が付き、少し面倒かもしれませんが、時間にすれば1秒余計にかかるだけです。

そういう教え方で子どもに笑顔が浮かぶこともあります。それがそのままいい「しつけ」に結びついていることもあります。

たくさんの「被害」を防ぐこともでき、たった1秒のことで、親にもいいことがたくさん起こるのです。

(後編に続きます)



# 子どもの味覚と食べ物の好き嫌い(後編)

畿央大学  
健康科学部 看護医療学科 教授

山本 隆



## 何でもおいしく食べるには

アレルギー誘発性食品など体に危険なものは別として、子どもが好き嫌がなく何でも喜んで食べてくれることは、健全な発育、成長を願うお母さんにはとても嬉しいことである。家庭でのお料理はいろんな食材をおいしく調理して作るのだが、その素材の中には、はじめからおいしく食べられるものばかりではない。ピーマン、にんじん、たまねぎ、セロリなどのように、受け入れにくい味、におい、食感のものもある。

子どもが嫌がって食べてくれない場合には無理をせず、しかし、あきらめず、工夫しながら繰り返し与えてみよう。食べ物が好きになるもともと基本的な条件は、食べたときにおいしさ、楽しさ、嬉しさなどの快感を伴うことがある。このことを心がけながら、6歳頃までにいろんな食べ物を経験させればもう安心である。逆に、食べたときに嫌な思いをすれば嫌いになる。味が悪かったり、無理強いをしたり、食後に吐き気などの不快感を伴うとその食べ物が嫌いになってしまう。

子どもの頃身についた好き嫌いは年老いても持続するので、いつまでも食生活を楽しんで健康に過ごすためには、何でもおいしく食べ

るようにできることがとても大切である。

好き嫌いの多くは小学校の低学年までに発現する。いろいろな食べ物を経験する離乳期、そして家庭の味とは異なる味を経験する場でもある給食の 때가大きな関門で、このときに不快感を伴うことなくおいしく食べさせる工夫をする必要がある。そのために心がけるべきことを挙げてみよう。

### 1 愛情豊かな賢い親であること

子どもがいやがるような食べ物の場合、無理に口に押し込んだり、嫌いな食べ物と決めつけたりせず、そのいやな要素を隠すなどの調理法を工夫し、繰り返し愛情をもって食べさせることが大切である。がんばって食べたときは褒めてあげ、一緒に喜ぼう。

### 2 無理強いをしないこと

保育園や学校の給食に際しては、体調の悪い子、食の細い子、すでに好き嫌いのできていない子、初めて食べる子、いつも食べているものとは違う味付けを経験する子など様々なので、事情を考えずに無理に食べさせようとしてはいけない。単に、食べず嫌いと思えるときは、励ましながら、上手に食べさせる工夫も必要である。

### 3 楽しく食べること

本来の食事は気の合った仲間と一緒に楽しく食べることにある。友達同士、一家団樂とか楽しい雰囲気での食事はおいしく、そのとき食べたものは楽しい思い出とともに長く記憶に残るはずである。

### 4 積極性

小学生になり、自立心が出てくれば、食べることに好奇心、興味、関心を抱き、前向きの姿勢になることが大切である。より積極的な作業は自ら調理に参加することである。少々の不出来でも自分の作ったものはおいしく食べ、食卓での会話もはずむ。

### 5 嫌いになってしまった場合

味覚嫌悪学習を獲得してしまった場合、これは一種の恐怖学習であるから、恐怖心をとる努力をしなくてはならない。必ずしも容易ではないが、前向きの姿勢で少しずつ食べる練習をすれば、いずれは食べることができるようになるはずである。「食べず嫌い」は情報操作に起因する場合が多い。解決策の第一歩は「これはおいしいから食べてみたら」と勧められたとき、素直に口にしてみることである。

子は親の影響を受けて育つ。両親は仲良く、そして、家族一緒に会話をしながら楽しく食べることに心掛けたい。これは、食べ物の好き嫌いに関してだけでなく、温かい家庭、家族揃っての食事は健全な人間形成のために基本的に重要なことである。

## 食育の基礎としての脳の働き

近年、若者の食の乱れが指摘されている。味覚そのものの生物学的働きは、生まれつき備わったものであり、ほぼ一生大きな変化もなく続く

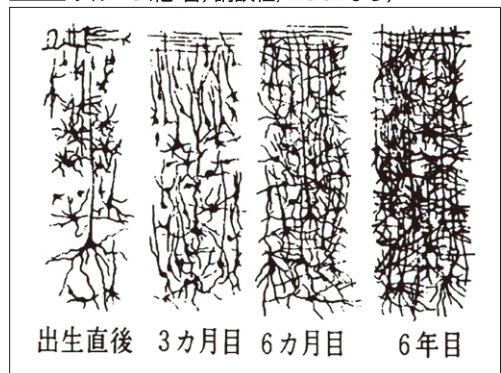
ものである。問題は脳機能の発達と食経験に基づいて生じる学習効果、すなわち、食嗜好の形成である。乳幼児期の食（味覚）体験はその後の食（味覚）行動に決定的な影響を与える。しかも、その効果は味覚受容器官（味細胞）ではなく、大脳皮質連合野の細胞に組み込まれるのである。

### 1 脳の発達と味覚の発達

脳は「新しい脳」と「古い脳」に分けられる。新しい脳とは、ヒトでよく発達している大脳と大脳皮質のことで、高次の認知機能に関わる場所をいう。古い脳とは大脳辺縁系のことで、喜怒哀楽の感情とその記憶、それに伴う行動発現に関係する。古い脳は、下等動物から霊長類に至るまで共通にみられる快の情動と不快な情動の発現およびその記憶にかかわるところである。ヒトの脳は3才頃までは古い脳の働きが主導的である。つまり、幼児期までの味覚は快・不快の情動を主としたものである。

新しい脳が充分発達し機能するのは3才以降である（図6）。3才頃までの幼児期には、何を食べ、それがどういう匂いや味がしたのかということは思い出として永続的には残らないが、繰り返し食べた食物の味や匂いとそのときの情動は一体となって無意識のうちに古い脳に保持

図6 大脳皮質の脳細胞の発達（久保田 競 監訳、脳の探検 下 脳から精神と行動を見る、(フロイド・E・ブルーム他 著) 講談社、1987より)



されている。そして、その情報は発達期の大脳皮質にも送られ、発達過程で脳細胞の回路網に刷り込まれる。

3才以降には大脳皮質において長期に保存されるようになる。例えば、みそ汁やだし味を使った日本食本来の食べ物を経験し、快情動として脳にインプットさせておくと、ご飯のにおい、かつお節の香り、みそ汁のにおい、台所から聞こえてくるネギを刻む音などと、食事の場面、家族団欒の楽しさなどを結びつけた記憶として残り、いずれ大脳皮質に固定されて大人になっても懐かしく思い出されるのである。

## 2 日本人は何を食べるべきか

現在の日本の食糧自給率は39%という低さで、輸入食糧の供給量に危機感が生じつつある昨今の世界状況を考えるときわめて大きな問題である。自給率低下の大きな理由は、パンや肉をたくさん食べ、食用油を多用する欧米風の食生活に変わったためである。1980年の日本の食糧自給率は53%で、米を中心に食べ、野菜の煮付け、漬けもの、具沢山の汁物、ほどほどの肉や魚といった、栄養バランスのいい世界に冠たる食事内容で、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病など、現在ほどには社会問題にはならなかった。

良識ある日本人は、30年ほど前のこのような食生活に戻るよう努力すべきである。自給率39%といっても、米、さんま、あじ、ぶり、ほたて、キャベツ、ねぎ、大根、白菜、こんにゃく、にんじん、本みりん、かつおだし、煎茶、純米酒など、自給率90～100%のものも少なからずある。米を主食とし、このような身近な食材を使い、だしやみりんで味付けしたおかずを食べることにより、30年前の食事に近づけることができる。いったん出来上がった食嗜好を変えることは、なかなか困難であるという現実を考えれば、これから成長する子どもに対して、家庭、学校でしっかり日本人として理想

の食事を違和感のないものとして脳にインプットするように努力することが大切である。

## おわりに

味覚そのものの基本的な生物学的働きは、生まれつき備わったものであり、ほぼ一生を通じて大きく変化することなく続くものである。問題は脳機能の発達と食経験に基づいて生じる学習効果、すなわち、食嗜好の形成である。食嗜好の形成に関する感覚要素は味覚が主体であるが、嗅覚やテクスチャーなどもそれに劣らず重要である。

幼児期に多様な食べ物を経験させ、それらを楽しく食べさせることにより、できるだけ数多くの好きな食べ物を作っておくことが大切である。年齢とともに嗜好の変化があったとしても、年をとってもいつまでも食を楽しむことができるからである。おいしさは単に食欲を増進させるだけではない。おいしく食べることのできる人は、毎日を生き生きと過ごせる人である。

食の本来の姿は共に食べること（共食）である。親しい仲間が集い、食べ物を分け合いながら楽しく交流することにある。そこでは、教育という堅苦しい言葉は使われなくても、いわゆる「食育」がなされてきた。近年の若年者の食の乱れは、社会環境の変化により、もっとも親しいはずの家族との共食が断絶されたことに大きく起因する。味覚の発達は単に生理的発達という観点ではなく、食環境を含むもっと大きな視野で捉える必要がある。

### <参考資料>

山本 隆、おいしいとなぜ食べすぎる? Web マガジン en 第11号 (9月号) 2003  
<http://www.shiojigyo.com/en/backnumber/0309/main2.cfm>  
山本 隆、おいしさの科学～その重要性和脳のしくみ～、ネスレ栄養科学レビュー (Web版) ネスレ栄養科学会議 2007(1月)  
<http://www.nestle.co.jp/science/review/review0605.htm?NRMODE=Published&NRNOD>

## ■執筆者紹介

### 北原 信也 (子どもと歯育の必要性[前編])

1963年東京都生まれ。1989年日本大学松戸歯学部卒業。1992年東京都港区にて北原歯科医院を開業し、2000年東京都中央区にてLUMINESSENCE(ホワイトニング専門)を開院する。2002年北原歯科医院を港区より中央区に移転、名称をノブデンタルオフィスに変更後、2005年(株)ノブキッズ(歯育・食育・教育関連ビジネス)代表取締役役に就任。現在は、TP DENTAL SURGION(シンガポール)非常勤歯科医師(ライセンス取得)としての活動や、東京SJCD理事、3iインプラント米国公認インストラクターなどを勤め、その他多くの講演活動も行っている。主な著書は、『クリニカルトゥースホワイトニング』(医歯薬出版)、『笑顔が変わるホワイトニング』(医歯薬出版)、『クインテッセンス イアーブック 2007年』(クインテッセンス出版)など。

### 原坂 一郎 (子どもを笑顔にする言葉[前編]～泣くも笑うも言葉次第～)

神戸生まれ。1979年関西大学社会学部卒業。1980年独学で保育士資格を取得し、1981年神戸市に採用され、当時では大変珍しい男性保育士になる。2004年、23年間に渡る6箇所の保育所勤務を経て神戸市を退職。育児コンサルタントとなり、笑いと笑顔キーワードに、子どもおよび子育てに関するさまざまな研究・執筆・講演を全国で展開。どんな子どももすぐに笑顔になるそのユニークな保育は、メディアからは「スーパー保育士」と呼ばれた。現在、KANSAIこども研究所所長、日本笑い学会理事、関西国際大学・教育学部講師、FM尼崎・ラジオパーソナリティなども勤める。主な著書は、『育児と保育の裏ワザ50連発』(中経出版)、『子どもがこっちを向くことばかけ』(ひかりのくに)、『言葉かけひとつで子どもが変わる』(PHP研究所)など。

### 山本 隆 (子どもの味覚と食べ物の好き嫌い[後編])

1968年大阪大学歯学部卒業、1972年同大学大学院博士課程修了、歯学博士、1972年同大学歯学部助手、講師、助教授を経て、大阪大学大学院人間科学研究科教授、2007年定年退職、同大学名誉教授、同大学大学院歯学研究科COE特任教授、2008年畿央大学健康科学部教授、現在に至る。専門は味覚生理学と脳科学、日本味と匂学会前会長、日本官能評価学会理事、日本生理学会評議員、日本神経科学会専門委員、河北師範大学生命科学院名誉教授、安藤百福記念賞、日本味と匂学会賞などを受賞。主な著書は、『脳と味覚』(共立出版)、『味の構造』(講談社)など。

## ■協力園

矢口幼稚園(東京都 大田区)

## ■「健康教育」あらまし

子どもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にさせていただければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

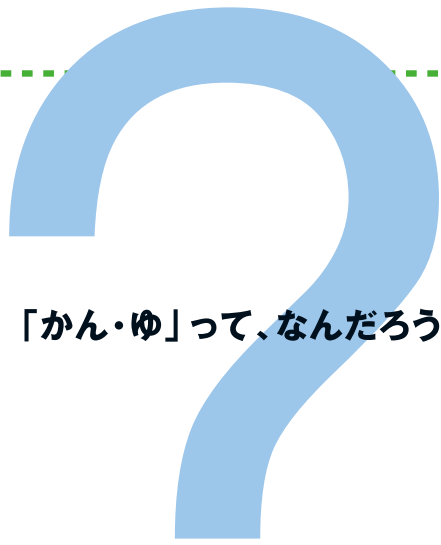
### 河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1156 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>



「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



**カワイ肝油ドロップC**

ビタミンA・D・Cが  
入っています。



**カワイ肝油ドロップM**

ビタミンA・D・カルシウムが  
入っています。