

研究課題：食べ方を育てる学童期の食育「噛ミング30」

～意志決定スキルを適用した咀嚼法の開発と食べ方支援～

研究者名：武井典子¹⁾、奥山春奈¹⁾、石川恵里香¹⁾、関根幸枝²⁾、石井孝典¹⁾、高田康二¹⁾、
 巽 幸子³⁾、山口真里⁴⁾、長峯寛子⁵⁾、藤田翔子⁶⁾、横田登喜子⁷⁾、寺内栄子⁸⁾、
 山本広美⁹⁾、田中紀子⁹⁾、松本綾加⁹⁾、園家恭子⁹⁾、須藤 寛⁹⁾、久芳小真紀⁹⁾、
 杉本林太郎⁹⁾、石井拓男¹⁰⁾

所 属：¹⁾公益財団法人ライオン歯科衛生研究所、²⁾茨城県銚田市立巴第一小学校、
³⁾茨城県銚田市立銚田小学校、⁴⁾茨城県銚田市立旭南小学校、
⁵⁾茨城県銚田市立旭北小学校、⁶⁾茨城県銚田市立大和田小学校、
⁷⁾茨城県銚田市立当間小学校、⁸⁾茨城県銚田市立野友小学校、
⁹⁾千葉県市川市立妙典小学校、¹⁰⁾東京歯科大学社会歯科学研究室

学齢期の咀嚼習慣の育成を目指して、今回は、1)学齢期から咀嚼習慣の確立の必要性を再確認すること、2) ライフスキル教育の意志決定スキルを適用した『食べ方支援法』の開発・実施からその根拠を確認すること、3)今までに開発した「咀嚼法」を用いて、どのような学童は、どのような咀嚼法が実行しやすいかを検討することを目的に調査した。

対象者は、茨城県銚田市と千葉県市川市の小学校 8 校の 4～6 年生 453 名(男子 198 名、女子 255 名)である。2010 年の秋に初回調査として、質問紙調査および身長・体重測定より学齢期の肥満の指標の一つであるローレル指数 $=\text{Kg}/\text{cm}^3 \times 10^7$ を算出した。質問紙調査の内容は、①食生活習慣(15 問)、②咀嚼習慣に対する意識調査、③セルフエスティーム(全般・家族)および意志決定スキルの評価である。初回調査後、各校で養護教諭と担任が協力して、健康教育「よく噛むとよいことあるって、ほんと？」を実施した。その際、ライフスキル教育の意志決定スキルを適用して、個々人が自分の生活にあったよく噛む方法を 1 つ選択した。その後、1 ヶ月間実行して、意志決定した『咀嚼法』の実行状況と咀嚼習慣に対する意識を調査した。

その結果、1)咀嚼と肥満の関連性が明らかとなり、生涯において肥満および生活習慣病を予防するためには、子どもの時期から「よく噛む」習慣を確立することの重要性が再確認された。2)よく噛む習慣とセルフエスティーム(全般、家族)および意志決定スキルの得点と関連性が認められた。さらに 1 ヶ月後の調査結果から、よく噛む『咀嚼法』を意志決定して実行できた児童ほどセルフエスティーム全般および意志決定スキルの得点が高かったことから、咀嚼習慣を確立するためには、セルフエスティームおよび意志決定スキルを高めることも重要であることが示唆された。3) 意志決定スキルを適用した『食べ方支援法』の有効性が示唆された。本法から導き出された『早食い』児童の『早食い改善法ベスト 5』は、①「飲み込んでから次の食べ物を口に入れる」、②「飲み物で流し込まない」、③「ひと口の量を少なくする」、④「形がなくなるまで噛む」、⑤「ひと口 30 回以上噛む」であった。今後、これらの『咀嚼法』を啓発するとともに、幼稚園・保育園さらには中学校との連携、家庭や地域との連携を推進して行きたい。