

調理師養成施設における食育授業のシラバス検討

Examination of a syllabus for dietary education classes at a culinary training facility

小鶴 祥子

KODURU Sachiko

要旨

梅花女子大学食文化学科は、4年生の調理師養成施設校である。調理師養成施設の基本科目である規定教育内容の食生活と健康の分野（90時間）は、食育（30時間）、公衆衛生学Ⅰ（30時間）・公衆衛生学Ⅱ（30時間）の科目で実施している。著者は、1年生の食育の科目を担当しているが、使用しているテキストには、歯科教育の記載が非常に少ない。そこで、学生に歯についてのアンケートを実施し、授業内で取り組むべき歯科教育の内容を検討した。結果から、学生の口腔ケアに関する知識、行動が低いことが明らかとなった。歯科教育の時間に1コマを当て、内容に3つの柱を入れることとした。

Abstract

The Department of Food Culture at Baika Woman's University is a fourth-year culinary training facility. The basic subjects of the culinary training facility, Dietary Habits, and Health (90 hours) which are basic subjects of the culinary training facility, are carried out as subjects under Dietary Education (30 hours), Public Health I (30 hours), and Public Health II (30 hours). The author is in charge of a first-year dietary education subject, but very few references to dental education are in the textbook used. Therefore, we conducted a questionnaire about teeth for students and examined the content of dental education that should be addressed in class. The results revealed that the students' knowledge and behavior regarding oral care were low. I decided to devote one class to dental education and include three pillars in the content.

キーワード：食育、歯科教育、シラバス

I. 緒言

本校の食文化学部食文化学科は、大阪府茨木市に位置し、調理師養成施設の指定を受けている4年制大学である。4年間という長期の教育機関であるため、調理師に必要な授業の充実、製菓に関わる授業の充実、また、食育・食の安全に関わる資格の取得、食ビジネス、食文化に関する学びと技術だけでなく、更なるブラッシュアップのための講座も設けている。今回は、本校の根幹である調理師養成施設の基本科目に着目し、今後の食生活と健康分野のカリキュラムについて検討を行った。本校は、全国調理師養成施設協会が発行の新調理師養成教育全書を講義・実習で使用している。この全書のサブタイトルにもなっている規定教育内容に基づき、学則で規定教科科目を実施している。規定教育内容1食生活と健康についての90時間は、本校では食育論（30時間）公衆衛生学Ⅰ（30時間）公衆衛生学Ⅱ（30時間）の科目授業となっている。2年前より、筆者は食育論の授業を担当することになり、改めて新調理師養成教育全書1食生活と健康を熟読してみた。内容は、第1章調理師と健康、第2章食生活と疾病、第3

章健康づくり、第4章調理師と食育、第5章労働と健康、第6章環境と健康で構成されている。第4章以外の内容を公衆衛生学Ⅰ・Ⅱで実施し、第4章調理師と食育の分野を本校では食育論の授業で実施している。この教科書だけでは、内容がうすいため、前任の食育論担当者は、全国調理師養成施設協会発行の食育インストラクター教本を参考に授業を組み立てていた。本校では卒業年時に食育インストラクターの資格取得可能なため、この教本を学習することは意義がある、また食育論の授業は、1年時に実施するので、規定教育内容の基礎の部分習得できるこの教本は優れていると感じた。しかしながら、食を通して健康寿命を延伸するためには、その基盤となる小児期から高齢期に至るまで、食べる器官である口腔の健康と関連させて健康づくりの視点から「食育」を推進していくことが重要であるが、その分野についての表記が、食育インストラクターの教本では非常に少なかった。調理師の基本的な役割は、ライフステージに応じて、健康を維持増進させる食事の提供である。様々な疾病を予防し、高齢期においても歯の喪失を最小限に抑え、長く口から食べることを補助する調理法等を学習するのは、もちろんのことであるが、歯の欠損を押さえ、よく噛み味わって食べることは、脳の活性化にもつながり、また、消化器、排泄器を動かし、生きる活力を与えてくれる。食の人体への入り口としての口腔は、健康に生活していくうえで非常に大切な器官であり、口腔の健康に必要な知識を得ること、実践することは、調理師としても、また個々の健康においても大切である。

健康日本21・食育推進基本計画では、歯・口腔の健康として、歯周病を有する者の減少、よく噛んで食べることのできるものの増加について目標項目が示されている¹⁾。またこれを受けて健康いばらぎ21食育推進基本計画には、市独自のものとして歯科検診受診者の増加、生涯における歯科保健の推進、虫歯のない幼児の割合、虫歯のない児童・生徒の割合、60歳で24本以上の歯を有する市民の割合の目標項目が設定されている²⁾。この度、調理師を目指す学生が、歯科教育をどれくらい受けており、生活の中で実行しているかを調査し、市の食育推進基本計画の目標項目を鑑み、今後、食育の授業の中に、どのような歯と口の健康教育を取り組むかを検討することにより、食育論の授業を充実させていきたいと考える。

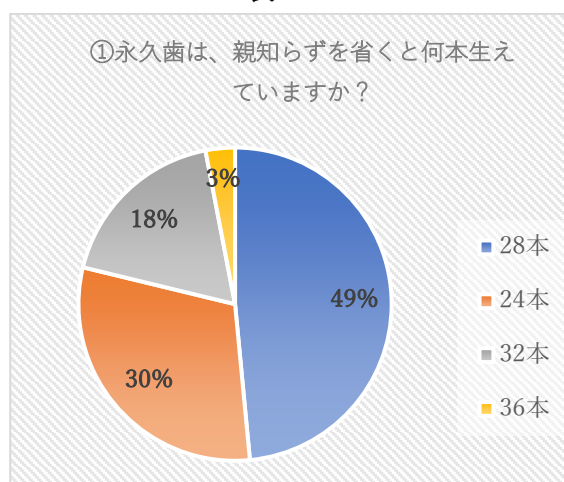
Ⅱ. 歯と健康についてのアンケート調査の実施と結果

対象者：食育論の授業を登録している学生のうち、アンケートに賛同してくれた33名

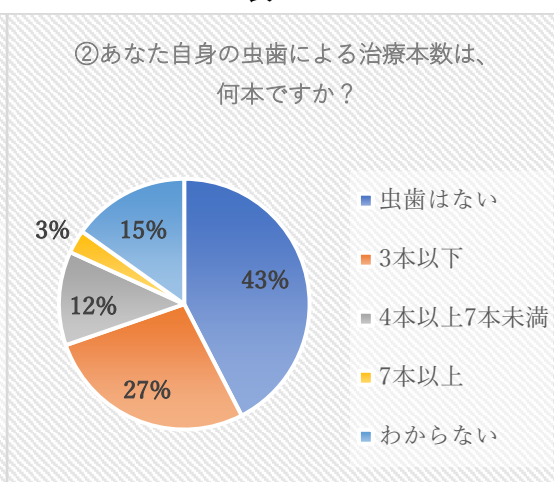
実施方法：事前に、このアンケートの趣旨と提出しなくても授業の成績等に影響がないことを提示し、Googleクラス内で、無記名方式で行った。

結果は以下のとおりであった。

<表1>

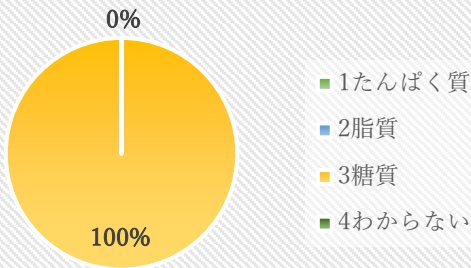


<表2>



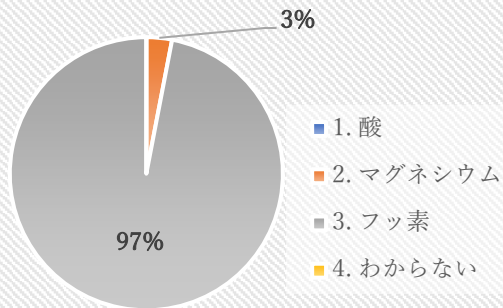
<表 3>

③虫歯の原因についてお聞きします。食べ物に含まれる栄養素で、虫歯の原因となるものは、次のどれですか？



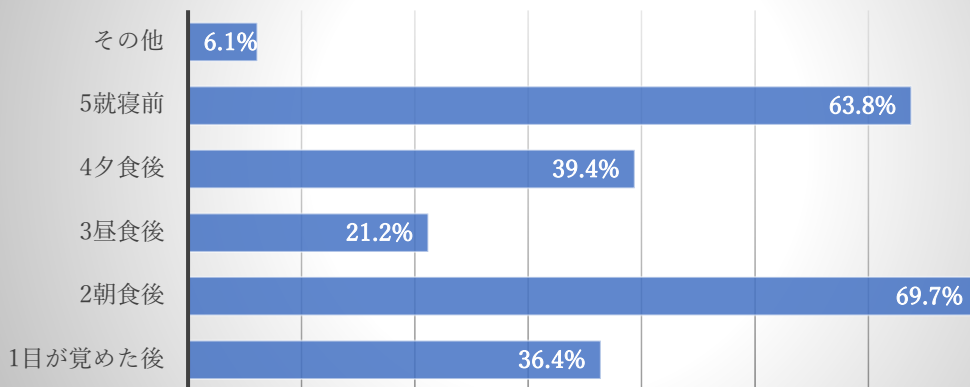
<表 4>

④虫歯予防の目的で、エナメル質を守るために歯に塗布されたり、歯磨き粉に配合されているものは何ですか？



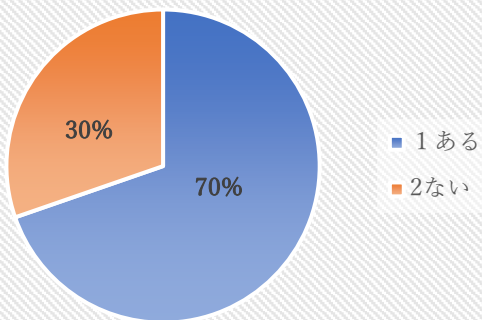
<表 5>

⑤歯磨きは、どのタイミングでしますか？歯磨きを実施するタイミングすべてに✓を入れてください。



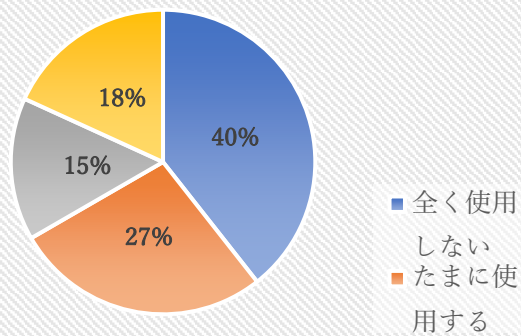
<表 6>

⑥歯磨き指導を受けたことがありますか？

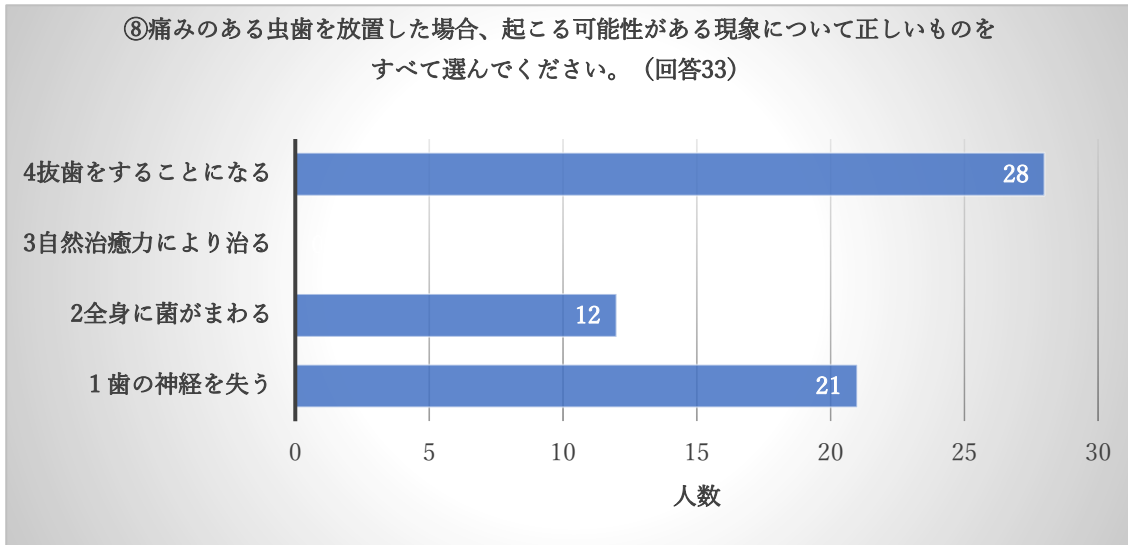


<表 7>

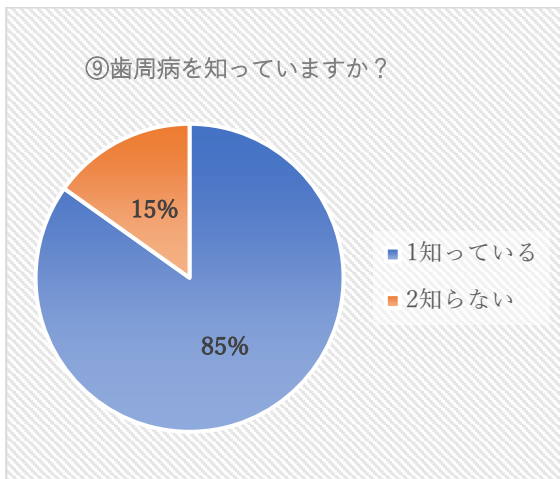
⑦歯磨き時にフロスを使用しますか？



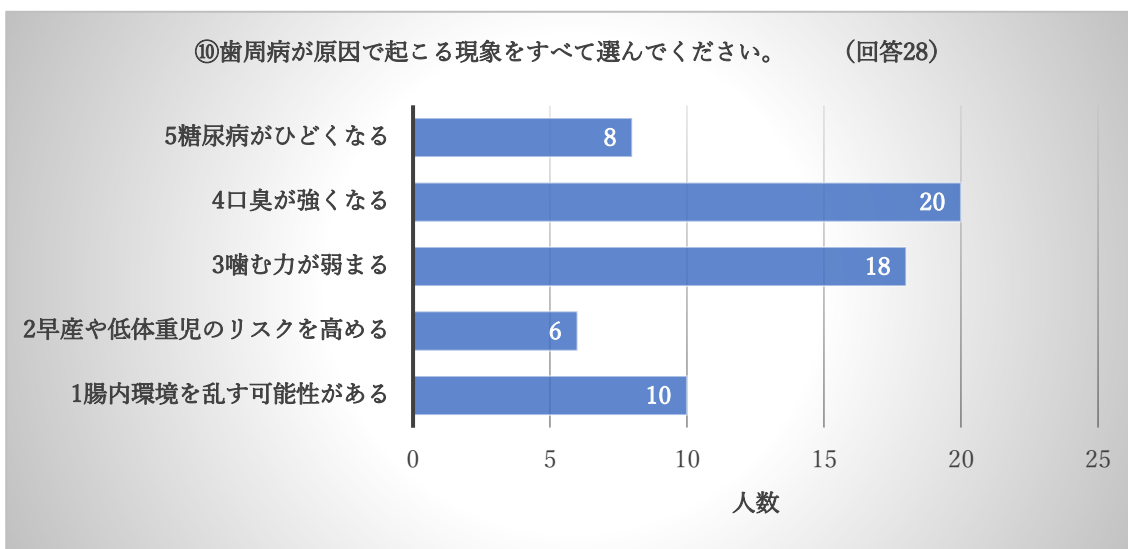
<表 8>



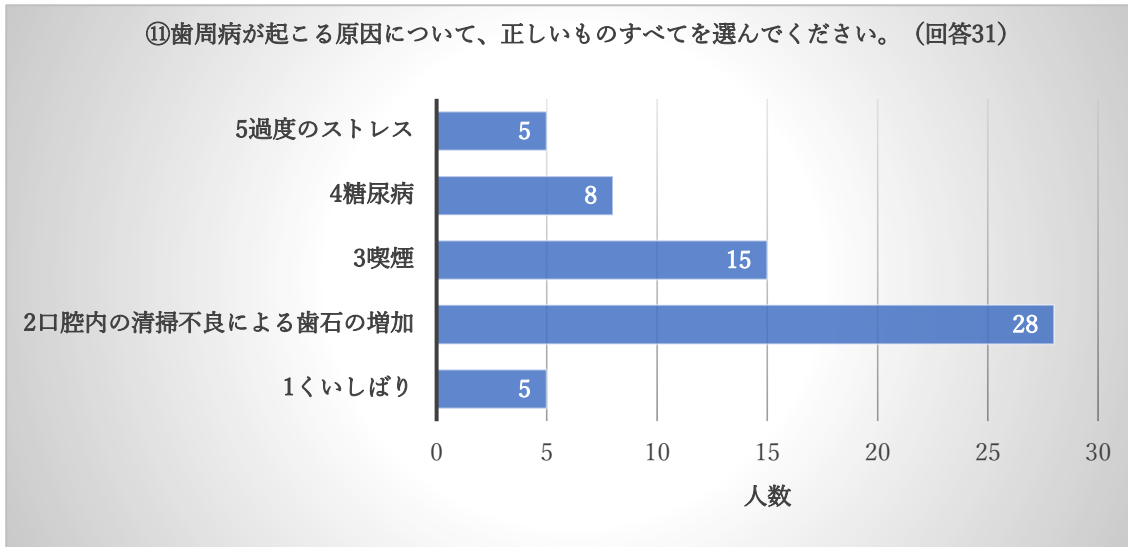
<表 9>



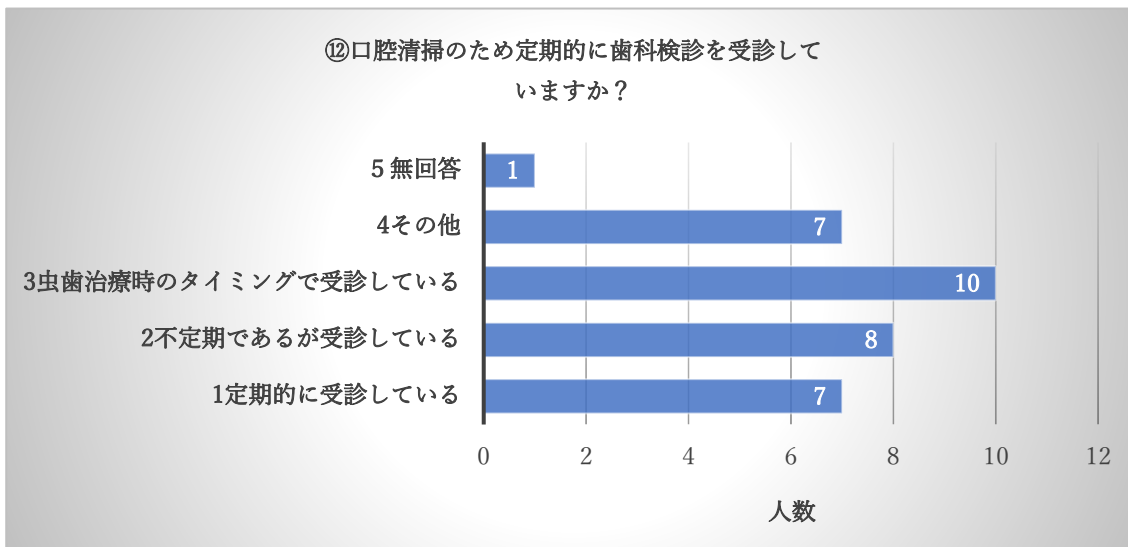
<表 10>



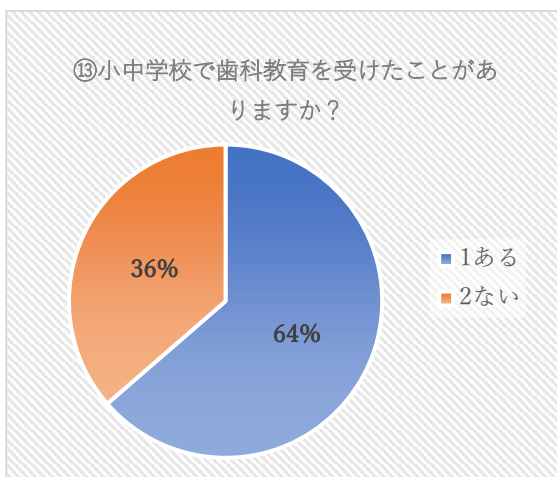
<表 1 1 >



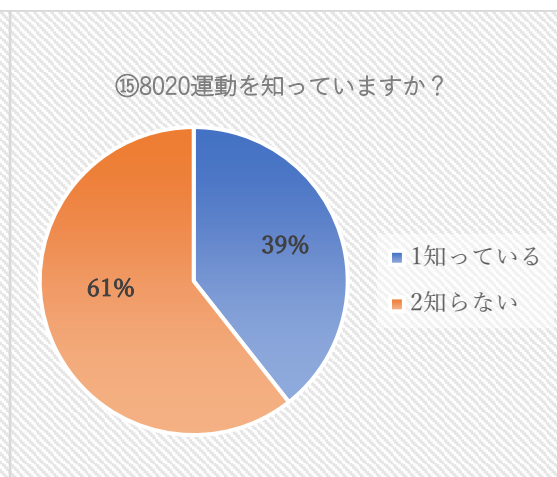
<表 1 2 >



<表 1 3 >



<表 1 4 >



アンケートにおける自由記述の質問内容とその回答

⑭⑬の歯科教育を受けたことある方に質問です。どのような内容を受けましたか？覚えている範囲で構いませんので、箇条書きでお答えください。(例) 歯を赤く染めだした。

(回答)

歯を赤く染めた

あった気がするけど全く覚えていません

覚えていない

虫歯について

小刻みに動かして歯を磨く

歯の磨き方を、学生さんに教わりました

歯の磨き残しがない方法

歯を赤い物で塗った

お菓子を食べて歯磨きをしたあと、歯を赤く染めて磨けてない場所を確認した

歯磨きの仕方の指導を受けた

歯を赤く染めて、正しい歯の磨き方を教わった

歯を赤く染めた

歯の手入れをすることの大切さの講義

虫歯にならないための正しい歯磨きの仕方

歯磨きの正しいやり方

歯の磨き方、歯を赤く染め出した

検診

歯磨きの仕方

アンケート内容は、歯の本数や虫歯治療、虫歯予防、歯周病と生活習慣との関連等の知識を問うもの、実際の口腔ケアの状況を問うもので実施した。母数が 33 名と少ない状況ではあるが、自身の歯の本数の正解率は 49% (表 1)、虫歯の数などを知らない人数が一定数おり (表 2)、興味の薄さが伺える。虫歯の原因や虫歯予防のフッ素についての知識は広く浸透していた (表 3, 4)。歯磨きのタイミングは、朝、夜の 2 回は定着しているようだが、昼間の歯磨き実施者は、21.2%と低い値となっていた (表 5)。自宅外で過ごす昼間の食事時には、歯磨きを実施しない人が多い。慌ただしく学内で過ごす昼間は、歯磨きをする時間を捻出することが難しいのか、または、幼いころからの給食時における歯磨きの励行が習慣化されていないのかと思われる。歯周病と生活習慣病との関連や虫歯を放置した時の虫歯菌の怖さなどについては、正確な知識を持ち合わせていない学生が多く、改めて解説する必要がある (表 8, 9, 10, 11, 14)。また、口腔ケアについては、正しい歯磨きの重要性、自身での取り組みでは、歯ブラシだけでなくフロスを歯磨きタイムに加えること、定期的歯科医院での口腔清掃の重要性が示唆された (表 7, 12)。今後食育論の授業では、15 コマの中の 1 コマを口腔内の健康の時間として充てたいと考える。

Ⅲ. 食育論のシラバス：口腔内の健康についての授業内容の検討

食育インストラクター教本においては、かむことの重要性が解説されている。武井氏によると、食行

動に関する調査において、肥満と関連のある食行動において、若年層、中高年層で有意差があった項目は、「何を食べるか」（肉料理の摂取・野菜料理の摂取など）、「食べ方」（早食い・よく噛む・一口の量）と報告されている³⁾「食べ方」が肥満と関連していることから、肥満予防を目的とした「よく噛んで食べる」「食べ方支援」が、今回の授業においても必要であると考え。若年層においては、自分が早食いであるかの認識はあるが、早食いの継続が肥満や生活習慣病にどのように影響するかなどの理解は十分といえない。このため、よく噛むことと肥満予防との関連性についての具体的な根拠を示し、よく噛んで食べることの重要性についての理解を深めたい。厚生労働省に設置された「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書（平成 21 年 7 月）の中では、食育推進に向けた今後の取組を各ライフステージにおける「食べ方」支援を中心とした方策として、その行動目標として「噛（か）ミング 30」を提唱している⁴⁾。8020 運動とともに、よく噛むと美味しく味わえ、健康にも良いという「カミング 30」のメッセージを第一の柱とする。噛ミング 30 と食育の座談会の中で、田沼敦子氏が調理法による噛みごたえ、私たちの「噛むかむクッキング」での実際＜調理法と噛む回数の変化＞が掲載されていた。どのような調理法が、噛み応えに影響をするのか、調理法により食材を噛む回数に違いがあるのは非常に興味深く、調理師として料理を提供する際に非常に参考になると思われるので、情報を共有したいと思う。次に、口腔機能の低下の主な要因は、う蝕、歯周病などの症状と、これらに起因する歯の喪失であるので、まずは、正しい歯ブラシの方法（歯ブラシだけでは不十分でありフロスの利用を習慣化するため）について、歯科医による動画の視聴を試みる。自らの歯磨きの仕方、歯磨きタイムの回数とタイミングについて、セルフケアの自己評価を行ってもらおうと考える。口腔機能の低下防止は、口腔内の要因ばかりでなく、全身の要因が影響する。そして、口腔と全身の健康との関係は双方性であり、口腔の健康が全身の健康に及ぼす科学的根拠に基づく情報提供を実施し、学生たちの気づきを促し、自己の口腔状態の改善の支援を行いたい。これを第二の柱とする。これを踏まえて、自分の現状を直視し、今後どのようにしていくかを考える時間をとる。また、個人のセルフケアだけでは限界があり、定期的に歯科受診を行うことが、健康寿命の延伸には重要であるが、若い学生達にこの部分を気づいてもらうのは容易でない。幸い本校は、看護保健学部口腔保健学科を有しているおり、歯科衛生士の養成施設でもある。今後、他学科との横のつながりを密にして、連携しながら学生たちの行動変容を促す一助を考えたい。

IV. まとめ

食は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせない。また、国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べること、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要である。平成 17 年 6 月に食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）が制定され、国は地域の多様な関係者ととともに食育を推進してきた。しかしながら、SDGs の観点、また、コロナ禍の社会の変化の中、食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題を抱えている。環境に目を向けながら、個々の生活習慣病予防、健康寿命の延伸の実現に向けての健康教育を、今後も検討しながら進めたい。

参考文献

- 1) 「健康日本 21（第 3 次）」を推進する上での基本方針、資料 1 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件、<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001102267.pdf>
- 2) 「健康いばらき 21・食育推進計画（第 3 次）素案について、

<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/material/files/group/31/siryoku4.pdf>

- 3) 武井典子ほか：就業者の食習慣と生活習慣病のリスク要因について 口腔衛生学会誌 51 (4) : 702～703, 2001
- 4) 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書 (平成 21 年 7 月),
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/s0713-10.html>