

2015年4月 読売新聞・医療ルネッサンス記事

◎医療ルネッサンス味覚を守る 4回目

◎4月6日

今年1月下旬、甲府市立千塚小学校3年1組の教室。児童全員に、2つの紙コップが配られた。中には、湯がいた2種類のニンジンが入っている。

スーパーで売っている普通のニンジンと、山梨県市川三郷町の特産「大塚にんじんだ。児童は目隠しをして、食べ比べた。

「いつもより、香りが強い」「味が濃い」など感想を口にしながら、違いを見分け、どれが大塚にんじんかをあてていった。

同市歯科医師会が、同市などの協力を得て進める味覚教育の一コマだ。昨年秋から月1回、1年間の予定で、同小3年生（現4年生）の給食の時間に行っている。

味覚教育は、様々な食べ物をおいしく味わえる、薄味でも味わって食べられる感覚を育む取り組みだ。味覚といっても、甘い、辛いといった味を識別する舌の感覚という狭いとらえ方ではなく、視覚や、嗅覚、触覚、聴覚を合わせた五感を示す。

児童は毎回、五感を総動員して食べ、言葉で表現する。小沢佑介くん（9）は、給食で出た米国料理のチリコンカンを食べ、「なめらかで口溶けがよい」「においが強い」などたくさんの言葉を書きとめた。「よくかむようになり、色々なおいしさに気付いた。まだ食べたことがない食べ物もどんどん食べてみたい」と話した。

同会会長の武井啓一さんらがこの取り組みを始めたのは5年前。1970年代からフランス全土の小学校で行われている味覚教育にヒントを得た。将来の生活習慣病の予防を見据えて、歯科衛生士や栄養士、調理師らと連携し進めてきた。

人間は生まれながらに好む味がある。油脂や砂糖、塩味だ。2012年、国際医学誌に掲載された欧州8か国の6～9歳児約1700人に関する調査では、甘い食べ物、脂肪を含む食べ物を好む子どもほど、肥満であることがわかった。小児期の肥満は、約7割が大人の肥満につながる。

獨協医大小児科教授の有阪治さんは、「生活習慣病は、幼い頃からの食習慣が深く関わる。本能的に好きなものばかりを食べるのではなく、多様な食品をおいしいと味わえる感覚を養うことは重要」と指摘する。

日本では10年に食育基本法が施行され、学校現場で、給食や食に関する指導が始まっている。武井さんは、「よくかみましよう、好き嫌いをなくしましよう、との指導だけでは健全な食習慣は身に着かない。五感をとぎすます味覚教育を広めていきたい」と話している。