

# きよす食育レポート

第52号

清須市役所産業課

令和5年3月1日発行

## しっかり噛める歯が大切です。 春の野菜をしっかり噛んで！

キャベツ、セロリ、たけのこ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、じゃがいも、そら豆、さやえんどう、グリンピース・・・季節を追うごとにどんどん春の野菜が店に並べられます。香りだけでなく、歯ごたえ、歯ざわりが楽しめるのもこの季節の特徴です。

新鮮な野菜の「ポリポリ!」感は歯を支える歯根膜（しこんまく）が反応して感じます。歯根膜は歯の根元に存在する厚さ 0.2~0.3mm 前後の線維のことで、噛んだ食品から、さまざまな情報（硬さや軟らかさ、もろさ、弾力性、粘度（サラサラ、ドロドロなど）、粘着性（ネバネバ、ベタベタなど）を受け取っています。でも、歯根膜は歯が抜けると一緒にはがれ落ちてしまうため、義歯ではこのポリポリ感が感じにくくなってしまいます。

また、高齢者の「噛めない」グループと「よく噛める」グループを比較した研究では、野菜類、肉類、果物、海藻類、種実類の摂り方に差がみられ、認知症、フレイル、非感染症疾患に罹患するリスクが高まることが報告されています。

このように自分の歯でいつまでも噛めることがおいしさを感じたり、疾病罹患のリスクを少なくしたりすることができることから、「何を食べたら良いか？」と同時に“噛む”を意識した「どのように食べたらよいか？」が、今、注目されています。

しっかりした自分の歯を作るためには、歯が発生する胎児期（妊娠期）の栄養とともに、永久歯が成長する 6~12 歳における栄養素がとても大切になります。歯胚の材料となるたんぱく質（卵・肉・魚・乳製品・大豆 etc）、歯を固くするミ

ネラル（牛乳・乳製品・小魚・大豆・ひじき etc.）、エナメル質の土台を作るビタミンA（緑黄色野菜・レバーetc.）、象牙質を強くするビタミンC（柑橘類・さつまいも・小松菜・ブロッコリーetc.）、ミネラルの吸収を助け、歯を固くするビタミンD（いわし・さんま・キノコ類 etc.）などが必要になってきます。さらに永久歯は、生えてから数年はエナメル質が未熟であるため、むし歯になり易いのですが、この時、唾液の働き(緩衝作用・再石灰化作用)によってむし歯になりにくくしてくれるのです。”よく噛む”ことは成熟した歯にするために必要な食べ方です。

どの年代でも”よく噛む”ことを意識した食べ方が重要です。春の旬の野菜をちよっと硬めに茹でて、よく噛むことから始めてみませんか？

文責 愛知みずほ短期大学客員教授 上原正子

## 清須市で農業体験してみませんか？

清須市では、高齢化や後継者不足によって農作業の負担が大きい伝統野菜生産者の作業量軽減のため、今年度から市民に農作業のお手伝いをいただき、土に親しみ、農業を体験いただく食育サポーター制度を始めました。

広報で募集したところ子どもを含む家族や個人からたくさんの登録をいただき、受け入れる農家の皆さんにも大変好評をいただいています。

また、一年を通じて様々な野菜の栽培を学ぶ農業体験塾では、種まきから収穫までを講師から学び、食の大切さや収穫の喜びを知る機会となるとともに、地域農業の担い手づくりも行っています。

塾生は毎年募集を行い、3年間で卒業を目指していただくもので、興味のある方はサポーターとともに清須市産業課までお問い合わせください。

