

歯の健康と食育月間

食事バランスガイド

<http://www.balanceguide.com/>

『食育』という言葉をよく耳にするようになりましたね。

国民一人一人が、健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等への取り組みをすることを意味しています。

「脂質をとり過ぎに注意・・・」とか、「野菜を1日350グラム摂る！」などのバランスのよい食生活は大切ですが、せっかく摂った栄養をきちんと体内に取り込むためにも、**よく噛める歯**が必要です。

いつまでも美味しい物を食べ続けるためにも、**歯を大切に**にしてくださいね。



日本の食育のルーツは大変古い

「食育」という言葉が使われたのは、明治31年(1898年)に、石塚左玄の「通俗食物養生法」の中に、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」との記述と、明治36年(1903年)には、報知新聞編集長であった村井弦斎の連載人気小説「食道楽」の中に、「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。」との記述です。食育の歴史は、100年以上になるのですね。



歯の構成から食べ物を考えると

ヒトの歯は全部で32本、そのうち臼歯は20本、切歯が8本、犬歯が4本で構成されています。臼歯は「うす」のような形をしていて、主に穀物や豆、種子をすりつぶすのに適していると言われ、切歯は野菜類や海藻を噛み切るための歯、犬歯は肉や魚を食いちぎる役割のある歯です。

肉食動物は犬歯やノコギリ型の臼歯が発達しているように、備わった歯の形や本数から考えると、ヒトの場合は、全体の**八分の五が穀物**、**八分の二が野菜や海藻**、**八分の一が動物性の食品**の割合で食べることがからだにふさわしいのではないかの考え方もあります。

注目のマクロビオティックの考え方も参考に！

「MACROBIOTIQUE」はギリシャ語に由来し、**マクロ**は大きい・長い、**バイオ**は生命のこと、**ティック**は学問を表し、長く生きるための方法、大きな視点から生命をとらえる方法という意味になります。

マクロビオティックは東洋的な食生活の知恵であり、科学的根拠がある食事療法ではありません。考え方は、玄米や雑穀などの穀物、野菜、豆類、海藻類を組み合わせた食事、食材は自分の住む土地近辺で採れたもの、旬の時期に収穫されるもの、自然に栽培されたもので、穀物は全粒で量をしっかり摂り、野菜料理は皮まで利用するなどすすめています。

いろいろな角度から「食」を見るとときに役立つ概念だと思います。参考にしてみても・・・