

## 14. かむ意識を高める親子健康教室の効果について

岩瀬彩香、友竹浩之（飯田女子短期大学）

キーワード：健康教室、かむ意識、親子

**要旨：**本研究は、「親子健康教室」における咀嚼・栄養指導および炒り大豆の摂取が、咬合力や握力、食意識に与える効果を調べることを目的とした。平成29年1月14日、2月18日に実施した「かむ意識を高める親子健康教室参加者23名（小学校高学年）およびその保護者を対象とした。第1回教室では咀嚼・栄養指導、食生活やかむことに関する意識調査（質問紙）、握力、咀嚼力（ガム・グミを使用）の測定を行った。第2回教室でも初回と同様の調査・測定を行い、初回の調査結果と比較した。炒り大豆は1月14日～2月17日までの期間中、1日20粒毎日摂取してもらい、摂取状況やかむことの意識、食生活状況を毎日記録してもらった。

今回参加した小学生の初回調査で得られた結果（ベースライン）を解析すると、かむ意識得点と食意識得点が、有意に相関していた（ $P<0.001$ ）。

参加者（小学生）の初回調査と2回目の調査の咀嚼力と握力を比較した結果、有意差はみられなかった。一方、「食意識得点」は、初回調査の結果と比較して有意に高くなった（ $P=0.001$ ）

### A. 目的

近年、学童期のかめない、かまない食習慣が指摘されている。平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書によると、「食事はゆっくりとよくかんで食べる」のは、小学校男子42.8%、女子53.7%となっており、咀嚼に対する意識の低下がみられる。また、小学生の好きな料理は、1位寿司、2位カレーライス・ドライカレー・ハヤシライス、3位オムライス、4位ラーメン、5位デザート順であった。これらの料理は、比較的かむ回数の少ない料理である。

本研究は、「親子健康教室」における咀嚼・栄養指導および炒り大豆の摂取が、咬合力や握力、食意識に与える効果を調べることを目的とした。

### B. 方法

#### ① 実施期間、対象者

平成29年1月14日、2月18日に実施した「かむ意識を高める親子健康教室」参加者23名（小学校高学年）およびその保護者を対象とした。飯田女子短期大学研究倫理委員会の承認を得た後、参加者には、事前に教室の目的、概要について説明を行い、調査に関して参加者全員から同意を得た。

#### ② 調査項目、教室内容

調査項目は食生活やかむことに関する意識調査（質問紙）、握力、咀嚼力（ガム・グミを使用）とした。初回の教室では咀嚼・栄養指導を行った後、初回調査を行った。第2回教室でも初回と同様の調査を行い、初回調査の結果と比較した。

炒り大豆は1月14日～2月17日までの期間中、1日20粒毎日摂取してもらい、摂取状況やかむことの

意識、食生活状況を毎日記録してもらった。

#### ③ 質問紙の内容および分類、得点の付け方

質問は20問あり、食意識（7問）・かむ意識（3問）・食習慣（5問）・食バランス（5問）の4つに分類した（表1）。頻度または強度を4段階で評価してもらい、得点化した。

### C. 結果

今回参加した小学生の初回調査で得られた結果（ベースライン）を解析すると、かむ意識得点と食意識得点が、有意に相関していた（ $P<0.001$ ）（図1）。

参加者（小学生）の初回調査と2回目の調査の咀嚼力と握力を比較した結果、有意差はみられなかった。一方、「食意識得点」は、初回調査の結果と比較して有意に高くなった（ $P=0.001$ ）（表2）。

### D. 考察

咀嚼力判定ガムによる結果は、初回調査の時点で、ほぼ全員の参加者が高得点であった。一方、咀嚼力判定グミによる調査は、小学生によりバラツキがみられた。これらのことは、初回調査と2回目の調査の咀嚼力に差が出にくかった要因として考えられる。

小学生の咀嚼に対する意識は調査以前から高く、短期間かみごたえのある食品を継続して食べることで、咀嚼や食への意識がさらに上昇することがわかった。

### E. まとめ

本研究により、かむ意識を高めるためには、食生活全体にアプローチする食教育を行っていく必要がある。

### F. 利益相反

利益相反なし。

(謝辞)

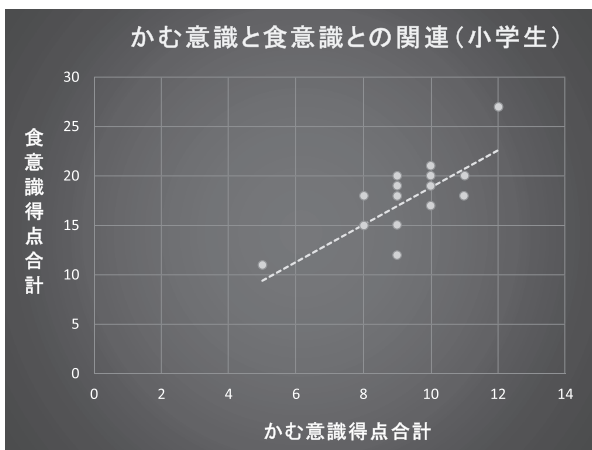
研究実施するにあたり、ご協力いただいた教室参加者の方々および以下の共同研究者の先生方に感謝いたします。安富和子先生、富口由紀子先生、竹村香先生、木下智恵子先生（飯田女子短期大学）

(表 1)

食生活やかむことに関する意識調査（質問紙）

分類	番号	質問内容
食意識得点	1	あなたは自分の健康作りのために、栄養や食事について考えますか？
	2	主食、主菜、副菜を整えて食事をしていますか？
	3	多くの食品を組み合わせて食べていますか？
	4	食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見ますか？
	5	健康や栄養に関する情報を得るように心がけていますか？
	6	食事はゆっくりと食べるように心がけていますか？
	7	ふだん欠食をすることがありますか？
かむ意識得点	8	ふだんよくかむように心がけていますか？
	9	歯ごたえのあるものや固いものを食べますか？
	10	かむことは大切だと思いますか？
食習慣得点	11	スポーツドリンクを飲む頻度は？
	12	コンビニ弁当や持ち帰り弁当を利用する頻度は？
	13	家庭外で調理された惣菜等を利用する頻度は？
	14	インスタント食品や調理済み冷凍食品を利用する頻度は？
	15	間食はどのくらいの頻度でしますか？
食バランス得点	16	牛乳、ヨーグルト、チーズなどを食べるように心がけていますか？
	17	豆類や豆腐など豆加工品を食べるように心がけていますか？
	18	野菜を食べようと心がけていますか？
	19	果物を食べようと心がけていますか？
	20	塩分を控えようと心がけていますか？

(図 1)



(表 2)

食生活とかむことに関する意識調査の分類別得点の介入前後の変化（小学生）

分類	介入前 <sup>1</sup>	介入後 <sup>2</sup>	P値 <sup>3</sup>
食意識得点	17.4±3.4	19.7±3.1	<b>0.001</b>
かむ意識得点	9.3±1.3	9.4±1.4	0.684
食習慣得点	16.2±2.0	16.6±1.9	0.215
食バランス得点	14.1±3.3	14.3±3.7	0.693

平均値±標準偏差 (n=23)

<sup>1</sup> 平成29年1月、<sup>2</sup> 平成29年2月

<sup>3</sup> 対応のあるサンプルのt検定