



◆ 季節の手帖

今年の夏は各地で猛暑の記録が更新され、豪雨や台風が多発しました。この異常気象の原因の1つに、「ダブル高気圧」があげられています。大陸側上空のチベット高気圧と、太平洋上の太平洋高気圧が、両者で勢力を拡大して日本付近まで張り出し、日本全体で猛暑が続いたとのことでした。

台風21号のニュース映像に、アメリカ映画『デイ・アフター・トゥモロー』を思い出した方もいるのではないのでしょうか？ 2004年に制作されたものですが、映画さながらの災害が現実になり、未来を予知していたかのようです。古くは旧約聖書のノアの方舟も、人類への警鐘でした。人は自然の力を甘くみていたのかもしれない。まずは

は災害を自分のこととしてとらえて日々の暮らしを見直し、意識を変えていかなければならない時がやってきているように思われます。



『ディ・アフター・トゥモロー』DVDのパッケージより

自然の脅威をまざまざと見せつけられた今夏ですが、それでも、移りゆく自然の美しさには変わりありません。二十四節気では、新暦の十月は「晩秋」にあたります。寂しさが感じられる言葉ですが、この頃は「小田刈月（おだかりづき）」とも

称して稲を収穫する実りの季節。農業

では雷は稲を育て、雷の多い年は豊作

とも言われます。猛暑を経て、秋の高

く澄み切った青空の下、豊かに実った

稲が黄金色に輝く光景が広がるでしょ

う。自然界は厳しい環境となっていま

すが、作物はもちろん、生き物たちの

頑張りに感謝したいですね。



“食育”はじめましょう。

栄養のことだけではなかった。食の深い話

「食育」という言葉をご存知ですか？ 食べ物に「栄養」という言葉はつきものですが、食育は栄養面だけのことでなく「食」に関するすべて、食べ物のことから食の文化、咀嚼という行為までを含んでいます。美味しいものが出回る食欲の秋に、「食」について考えてみました。

なぜ、食べるのか？

人の体は、食べ物でできている、と言えるでしょう。そしてまた、体を動かすためのエネルギーは、まさに自分が食べた物。人は生きるために食べているわけですが、多くの人は、「生きるために」という意識をもって食事をしているわけではありません。「お腹が減ったから、あるいは食事の時間だから食べる。せつかく食べるのなら美味しいものを……」という思いで食事を摂っていることと思います。

食育って？

「食育」という言葉をあまり聞きますが、「食育」は日本では100年以上前にすでに用いられていた言葉です。大正時代のジャーナリストである村井弦斎氏は、「小児は徳育よりも、知育よりも、体育よりも食育が先。体育と徳育の根源も食育にある」と言っていたそうです。

現代の日本では、食べ物が豊富でさまざまな外国の料理も食することができる環境にあります。それでも、

孤食、一人メシと言われるような生活スタイルや、コンビニに頼るコンビニ弁当、ファーストフードなど、さまざまな問題を抱えていることも事実です。

そんな状況で、食の大切さに焦点をあてて、食べる力を育てていこうという動きが出ています。まさに「食育」で、何を食べるか、という栄養学だけではなく、行為としてどのようにして食べるかということでもあるのです。食べるためには、口腔機能がとても重要。食育は歯科と深いつながりがあるテーマです。

食べ方が大事

意識していなくても、食べる時には咀嚼力という大きな力が働いています。歯がなければうまく噛めませんが、咀嚼する際には歯だけでなく、正しい舌の動きと、口や顎の筋肉が必要となります。これは授乳や離乳食の時期に基礎が作られると言われています。幼児の頃から硬いものを食べさせるのがよいというのは、口腔機能を発達させるからです。

歯が揃っている高齢者は、歯がない方に比べ多くの食品が食べられ、食べる楽しみが広がります。これは栄養を吸収するうえでも優位で、よく噛むという行為は、脳の機能も促進することがわかっています。

入れ歯だからあまり食べられないという方は、ぜひ、歯科医院で相談して、噛める入れ歯になるよう調整

していただいでください。

また、唾液の量が少ないと、噛んだり、嚥下するのが難しくなります。これも、歯科医師に相談することで改善されることが多いので、チェックしてもらいましょう。

子どもの場合は、食べるときの姿勢等も噛む力に影響します。椅子に座ったときに、両足がぶらぶらしないよう、台を置いて両足をついた状態で座れるようにします。

＊

食は文化です。それぞれの国で歴史をもった料理があり、ライフスタイルの変遷とともに食生活も変化してきました。家族や友人と楽しく食べる食事の時間は生活を豊かにしてくれます。週に1回でもそんな時間をもてればいいですね。

皆さんは、何を、どうやって、誰と、どんな環境で食べていますか？

「1日30品目」

これは以前、厚生省の指針で使われていて、1日30品目の食品を摂りましょう、という目標となっていました。最近ではあまり耳にしませんね。30品目では食べ過ぎてカロリーオーバー気味になるということで、「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」という表現に変わっています。けれど、食事の際に何品目あるか数えてみると興味深いですよ。バランスがとれているかどうか意識するには役立つでしょう。

「カミング30」

これも、厚生省が提唱したもので、ひと口30回以上噛むことを目標とするものです。しっかり噛むことが、健康増進につながります。

食べ物の種類により、軟らかい食物など30回も噛んでいられないものもありますが、ご飯などは、30回噛むと唾液のアミラーゼという酵素がお米と混ざり、デンプンをブドウ糖に変化させるそうです。甘みが出て美味しく感じられ、胃腸の吸収もよくなる。満腹感も感じられてダイエットにもつながるそうで、一石何鳥にもなるかも♪

info ＊【原 歯科の新たな取り組み】

美容歯科（デンタルエステ）をご存知ですか？

最近では歯科医院でも、口元やお顔（フェイシャル）をより美しく健康に、また若々しくする施術が行われています。

歯科医院での治療を終えて、機能が回復されお口の中が美しくキレイになっても、口唇や口元のシワなどが気になることってありますよね。そんな時、エステサロンまで行くよりも、身近な歯科医院に相談されてみたらいかがでしょう？

原歯科では、エステティシヤンの資格をもっているスタッフによるデンタルエステを行っています。とくに顔のリフトアップは即効性があり、目に見える変化を実感していただいております。エステサロンより手頃な料金で体験できますので、スタッフにお気軽に相談くださいませ。



entertainment ＊【cinema】

ジュラシック・ワールド / 炎の王国

この夏、公開された『ジュラシック・ワールド / 炎の王国』。1993年の『ジュラシック・パーク』から5作目の作品で、2年前、本紙 vol.1 でご紹介した『ジュラシック・ワールド』の続編です。子どもの頃、昆虫好きが大人になって昆虫苦手、という話はいくつありますが、恐竜好きの子どもは大人になっても恐竜好き！？というわけで、映画館には大人もたくさんいました。

新作では、医学や遺伝子工学などのテクノロジーの発達^{はら}が孕んでいる危険性をアピールしています。また、全作を通してのメッセージでもありますが、お金儲けのためにはどんなことでもやっ^{はら}てしまう、という人間の傲慢で愚かな行為も見せつけられます。恐竜と人、気持ちを通わせることができるのか？ ビデオが出たら、ぜひご覧ください。



T-レックスも歯が命！

■ 本作でも歯に関するシーンがあります。記念に…と恐竜の歯を集めているハンターが、結局はガブッと喰われてしまう。ティラノサウルス・レックスの噛む力は5,800kgで、一口で280kgの肉を捕食できるとのこと。もし、遭遇したら、噛まずに飲み込んでほしい……気分です。

コスモスの風の高さが歩いてる

退屈男

長久手は戦国末期の古戦場。秀吉と家康の名人戦があったところ。現在そこをモノレールが走り、愛知万博跡地もすぐ隣りだ。で、ご存知のように原歯科はそこに鎮座している。空飛ぶ船のような医院外観。珍なり。さてこれを手掛けた天性の仕掛人、原院長のポスト・インプラントの一手は？

editor's note ＊

原歯科あり、古戦場ありの長久手に、ジブリパークが開園予定だそうです。戦国武将たちが見たら、驚く？ 喜ぶ？