

歯っぴーマウス通信

Vol.3 『新しい生活様式を考える③』

2020年は時代の大きな転換期だと感じます。厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」にどう対応していくか、共に考えてみましょう。

今回は、学校法人 大和学園 京都調理師専門学校の中田雅博校長にお話を伺いました。

大和学園
京都調理師専門学校
中田雅博 校長



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
岸本知弘



岸本：コロナ関連は未だ収まらず、学校の授業などにも支障を来していると伺っています。

中田：授業開始日程が後ろ倒しとなったため、学事日程を変更し、一部夏・冬休みを例年より短縮することが決定しました。講義系の授業はオンラインで実施していますが、私どもの調理師養成の専門学校教育としては、対面における実習が重要となっておりますので、感染防止対策・衛生面には今まで以上に配慮しながら対面で実習授業を行っています。

特に実習指導はソーシャルディスタンスの確保が重要となりますので、一定の教育効果を出せるよう、学生も講師陣も今までとはまた違った緊張感を持って臨んでいます。

岸本：京都市内の飲食店などはどうなのでしょう？

中田：何処も今は耐える時期という認識だと思います。

大宴会を催すようなお店は大変厳しいと思いますが、個室を持つ料亭などは比較的大丈夫ではないかと思っております。当校の学生のアルバイト先は主に飲食店ですが、4月5月はその飲食店がコロナ自粛による休店や規模縮小等でアルバイト時間が少なくなり大変だったと思います。

しかしここ最近、少しずつ状況が戻ってきているように感じます。京都はまだまだこれから新規開業のホテルも予定されており、そういったところからの求人もあるので、卒業生全員が希望するところに就職できるように全職員挙げて尽力していきたいですね。

岸本：消費者の自粛ムードに伴って取り分け生産者にはどのような変化が出ていますか？

中田：特に、京都は大変すばらしい食材がございますが、自粛ムードにより、お客さんが激減している為、料理屋さんが購入される食材も売れていないのが現状であり、生産者さんは大変な状況であると思います。ただ、これからは、徐々にでは御座いますが外食が増えてくるように思っています。今までは、中食（なかしょく：家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態）で済みますご家庭が多くありましたが、これからはぜひ外食に少しずつでもシフトして頂ければと思います。このままでは、高級食材がさらに余ってきます。特に旬な食材は、冷凍技術やチルド技術が発達したとはいえ、ひと月も持つものではないので大変です。これからは、外食に行かれる際は、是非とも事前に予約をされてから行ってください。お店側も事前に来客数などが分かれば準備の仕方も変わり、丁寧なもてなしが出来ますので。

今回のコロナ関連で、例年実施している歯科分野の講義を中止せざるをえなくなりました。まことに残念ではありますが、これも一つの過渡期と捉えて、来年度改めて講義できるように今から準備していきたいところです。私の老後に、おいしい食事を提供していただくためにも、今の学生さんには是非ともこの難局を乗り越えて、強くたくましく素敵な調理師となっていただくよう心より応援申し上げます。

インタビュー：2020年8月26日

歯っぴーコラム

よく咬むことは、

健康の始まりだ！！



京都市北区歯科医師会
公衆衛生理事
(京都市北区開業)
妹尾一樹

なぜ「よく咬む」ことが、健康に良いと言われるのでしょうか。
よく咬んで食べることで、消化に良いとか、脳が刺激されてボケ防止になるとか。。。
よく聞きますよね。
実は、他にも全身への良い影響がたくさんあります。

1番のポイントは唾液がよく出てくれることです。

「唾液」というと、食べ物を飲み込みやすくする（溶解・凝集作用）とか、胃腸での消化吸収を高める（消化作用）とかそういったイメージが大きいと思いますが、それだけではありません。

- 自浄作用 : 食べかすを洗い流す
- pH緩衝作用 : 口内を中性に保つ（虫歯を防ぐ）
- 抗菌作用 : 細菌の増殖を抑える
- 再石灰化作用 : 溶けかかった歯の表面を修復する
- 粘膜修復作用 : 傷を治す



こんなに素晴らしいパワーを持つ唾液ですが、残念ながらお薬の影響等の様々な原因で、リラックスしている時に出てくる安静時唾液の量は減ってしまいます。一方、よく咬むことで唾液腺（唾液を分泌するところ）が刺激され、刺激時唾液というのは、様々な影響を受けずに唾液が出てくれます。

また、咬む回数が減ってくると、あごの形も変わって筋肉が委縮します。
良い意味でのストレスを骨や筋肉に掛けることは、健康的な口周りには欠かせません。
足腰もそうですよね。やっぱり歩かなくなると足腰が弱ってきますし、口周りも一緒です。



ちなみに現代人の咀嚼回数は、弥生時代と比べて6分の1。食事時間にして5分の1と、言われています。
これは、だんだんと私たちの食事のなかで、やわらかい献立の割合が増えてきていることにも関係しています。いわゆる食の洋食化です。

虫歯の罹患率も（虫歯になってる人の割合です）昔と比べて、道具や薬剤なんかを工夫し、念入りに磨いているにもかかわらず、現代の方が高いといわれています。噛む回数が減ったことによって、唾液の量も減り、食材の質も変化した（より軟らかく、歯にくっつきやすい）ためだと考えられます。

みなさんも、今日から一口30回！！ よく咬むことで、より健康な毎日を過ごしましょう。

歯っぴートーク（編集後記）



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
大河貴久

歯っぴーマウス通信Vol.3お読みいただきありがとうございます。
調理・食と歯科との関わり面白かったですね。

美味しさってどこで感じているのでしょうか？

脳で理解するのですが、その情報はどこから来るのでしょうか。

何かを私達が食べる時、目で料理や空間を楽しみ、箸等の食具で食物の弾性等を感じ、調理音や咀嚼音を耳で聞き、臭いを鼻で感じつつ咀嚼（モグモグ）中のおいも後鼻腔（鼻と口はおくで繋がっておりそこから感じる）で感じ、食感を歯（歯根膜）で感じる。この様な情報を脳で統合して、おいしさを感じ取っています。また、今までの経験、誰と何を食べたかや、楽しかったかななどの記憶も、美味しさに影響しています。

お口を健康に保って、おいしさを感じて、楽しい経験づくりをやっていきましょう。

取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪