



Eat right = 良食 歯科から良食の学びの普及

■ご挨拶：

良食検定®を主宰しています安武郁子です。食育実践ジャーナリストとして講演活動、執筆などを行なっています。1991年、食育のパイオニアである食育ジャーナリスト砂田登志子氏による食育の日欧米比較論が私と食育との出会いでした。



当時、1970年代の取材記録にて、幼児期から食育・歯の健康教育などの生活優先教育が寝たきり老人ゼロの国を実現させた北欧に対し、寝たきり大国世界一の日本を知り、日本においても生活優先教育の必要性を痛感。砂田登志子氏の50年に渡る食育活動を継承し、日本においては良食 (eatright) を歯科から普及すべく取り組んでおります。

→公益社団法人日本歯科医師会 公式ホームページ「テーマパーク8020」サイト内〈歯科から食育〉を企画構成、監修を行いました。



Eat rightとは、直訳すると「食べる権利」、「良食」

私たちは健康に食べる権利があります。健康であり続けるために必要なことは、難しい知識ではなく、無意識に身についた良食習慣です。

超高齢社会において、最後までお口から噛んで味わって食べることは当たり前ではないことを国民のみなさんに啓蒙し、国民の口腔健康の意識向上を目指しています。〈Eat right=良食〉を楽しく学べるよう構成し、未来の子どもたちへリレーしていくことを願いテキストを制作いたしました。

◀安武郁子 著書：「良食検定公式テキストブック」2021年11月刊行

2023年度の実績

■講演：第31回日本医学会総会2023東京市民セッション登壇／日本床矯正研究会全国大会 基調講演登壇／第39回公衆衛生研究会 登壇／上場企業幹部研修にて「良食を学ぼう」良食検定受験の実施／東京農業大学オープンカレッジにて「良食を学ぼう」講座開講／歯科衛生士学校での「良食」の学びを授業、検定の導入／他、イトライトサポーター養成講座の実施（2018年より連続開講、現在20期）、その他個別相談、指導の実施

■執筆：歯科衛生士専門誌 DH styleへの食育コラム連載、歯科経営マガジンGhoix (planet社)へ食育コラム連載、一般誌Kyodo Weekly、政経週報 (共同通信社)にて「口福の源」コラム連載 他、各紙面への記事寄稿

その他、「口福の女神応援プロジェクト」を実施。歯科衛生士の地位向上を目指し、予防のプロとし、口腔の専門家である歯科衛生士の皆さんからの「良食」の普及を推進。実際に臨床にて良食支援を行っている歯科衛生士をゲストに対談を行い、対談の内容を歯科衛生士専門誌DH styleに掲載並びに、プラネット社公式サイトにて、動画配信並びにバックナンバー記事掲載中。掲載サイトQRコード→



今現在、貴校で実施されている「食育」の授業はどのようなものでしょうか？

歯科衛生士学校での良食の学びのご提案

【歯科衛生士学校における〈良食の学び〉の重要性】

日本の健康寿命延伸の実現の鍵は、**歯科から食育・良食（良い食べ方）の普及**

▷食文化の変化によって、食べ物が変わり、食べ方が変わりました。私たちの〈身体〉は食べ物でできていますが、〈健康〉の実現には良食（良い食べ方）が欠かせません。

▷現状、歯科医師の先生の多くが、「食育の重要性」は理解しつつも、「食育」と聞くと、栄養学を連想し、管理栄養士の必要性を感じ、歯科での食育支援に対しハードルを高くしてしまう傾向にあります。しかし、今現在の口腔機能の問題である口腔機能発達不全症・口腔機能低下症などの増加からもお分かりいただける通り、良い食べ物（栄養のバランスの取れた食事）も大切ですが、現代人に最も必要な学びは良食（良い食べ方）です。（歯科だからこそその食育を、歯科衛生士を雇う歯科医師の先生方にご理解いただくことも課題です。）

▶自分自身の食生活からの気づき

社会問題とされている**若者の食生活の乱れ**への対策の必要性。医療従事者となる前に、一人の人間として、授業を通じて自分の食生活を振り返り、自身の食べ方に気づくきっかけ。

→食育実践、良食習慣の大切さを自分ごととして落とし込み、歯科だからこそ食育・良食支援が必要であることを理解する。

→一人ひとりが自らが持つ機能〈消化器官の働き〉を生かし、一口を意識して食べることの大切さ、自らの実践を通じ、セルフケアとしての食育、良食習慣を理解する。

▶新卒歯科衛生士の早期離職への歯止め

学生の皆さんがこれから経験するであろう女性のライフプランにある妊娠、出産、子育てが「良食」のスキルを高め、歯科衛生士の仕事にも生かせ、歯科衛生士は、長きに渡り活躍ができ、やりがいのある職業であることを認識する。日本が抱える多くの健康問題を緩和できる予防のスペシャリストが歯科衛生士であることを理解し、誇りを持って歯科衛生士としての専門知識を学び、技術を磨き、国試合格を目指し、社会に羽ばたいていただくことをねらいとする。

安武 郁子 やすたけ ゆうこ

食育実践ジャーナリスト



食育ジャーナリスト砂田登志子氏（食育のバイオニア）を継承し、食育実践ジャーナリストとして活動。デンマーク発祥の【台所育児】実践・推進、学童～企業と多方面に向け食育講演（【良食（良い食べ方）】【漢字で食育】等、研修講師、コラム（医療専門誌・一般誌等）連載など、多方面で活躍中。著書『良食検定公式テキストブック』。

食育実践ジャーナリスト安武郁子プロフィール詳細
株式会社eatright japan オフィシャルサイト ▶

▶講師の自己紹介を通じて、食文化の変化によって食べ方が変わり、食べ方や、見た目（表情）、口腔にまで影響があることをお話しし、歯科から食育支援の重要性を感じ取っていただきます。



食育推進団体イトライトジャパン

お問い合わせ：メール info@eatright-japan.com

お電話：03-6423-1840(パシオンTOKYO受付)

■ 歯科衛生士学校における「食育」＝良食の学び

「良食検定公式テキストブック」をテキストに授業を行います。

授業完了後は、良食検定受験（受験はオンライン）テストの実施
学んだことをアウトプットし、学習の定着を促します。



歯科衛生士学校1年次授業実施



スマホで良食検定受験登録中



2コマの授業を実施/学生の授業後のアンケートは別紙(4p)にございます。

歯科衛生士学校での既存のカリキュラムの中で、「食文化、食生活の変化に伴い現代人の口腔や身体に変化が起きていること」、「口腔の健康が全身の健康につながっていること」などを学ぶ授業や「栄養学」などの専門授業等と〈良食の学び〉が関連していること理解し、既存授業との連動を図ります。



良食検定受験対策授業+2コマ以上授業導入の場合
授業の回数、学校の学びの優先順位、ご要望に応じて
授業内容はカスタマイズします。

食育、歯の健康教育先進国の話/Eat right/歯科から食育、2つの食育/Eating education/はじめの1000日間/メタボリックドミノ~うつる病気・つくる病気~/からだは何からできている?/食育と体育は両輪/良食と良質な睡眠/食育支援と食支援/食生活カウンセリング 7つのポイント/実際に食育支援を行っている歯科医院で取り組まれている良食支援の実施例を共有/食生活ヒアリング、世代別のeatrightワークショップ、配信物の制作など、課題(宿題)を通し実践/ など、学生のレベル、興味・関心も考慮し構成

1コマのみの場合

主として、良食検定受験対策授業
良食検定公式テキストブック&良食検定受験
50名以上で、講師料免除制度適用
実質講師料無料(交通費実費)

※定員割や人数が満たない場合や
テキスト購入のみで、検定受験の任意希望など、
ご相談ください。

学生の授業後のアンケートは別紙(4p)にございます。

私たちの「目的」は、
「健康寿命延伸の実現＝人生100年、口から食べることを最後まで守ること」です。
目的を達成のための「目標」は、「歯科から食育＝食べる口腔を育む(食育)」の実施
その「手段」が、「良食(歯に良い食べ方)」です。

町の歯科医院で良食を学べる社会の標準化を目指しています。

食育推進団体イトライトジャパン

お問い合わせ：メール info@eatright-japan.com
お電話：03-6423-1840(パシオンTOKYO受付)

【1回目の授業】を聴いてのアンケート 1-1

(1回目：食育、歯の健康教育の先進国の話・日本における食育と食育格差・二つの食育／歯科から食育)

「個人的に取り組みたい、改善したいと思ったことはなんですか？」

- ・よく噛んで、バランスの良い食事をしたいと思った。
- ・ジュースをあまり飲まないようにする
- ・今よりももっと食事の時に噛んで見ようと思いました。
- ・**自分の食生活改善**
- ・食べ物を食べるときはよく噛んで唾液をしっかりと出すことが大切なこと
- ・生活習慣 ・水で流し食べないようにしたい
- ・ご飯をよく噛む
- ・栄養バランスを確かめて食事する！
- ・矯正をしているが、よく噛んで食べないことが増えたので、よく噛んで食べることを意識して後戻りを防ぎたい。
- ・飲料水について ・食事内容を和食にする
- ・いっぱい口に入れる癖があるから気をつけたい
- ・よく噛むことを意識して一口が大きくなりすぎないようにする
- ・お年寄りが後悔していることの1位が歯の定期検診だったため、今のうちから歯医者に通う必要があることを考えた。
- ・もう少しゆっくり食べて咀嚼回数を増やそうと思った。
- ・左右対称に食事をするようにする
- ・食事をする時噛む回数を増やそうと思った
- ・動詞である自分にしかできないことを自分でもっとやっていきたい
- ・ご飯の時間が遅かったりして、3食じゃなく2食+間食になっていたりしていたので、間食を減らしたいなと思った。
- ・流し食べをしがちだからそれを治していきたいと思った
- ・よく噛んで食べること。
- ・矯正して綺麗にしても食べ方が原因でまた歯並びに影響が出るのは嫌なので日頃から意識したいと思った。1日3回の食事であんなにかいすうがあることにびっくりした。1回1回の食事を大切にして、栄養のあるものを正しい食べ方で食べようと思った。
- ・一生に食べる回数やプロフェッショナルケアの時間を知って1回1回の食事やセルフケアをもっと重要視して考えようと思いました。
- ・食べるのが早いほうなので、もう少しゆっくりもっと噛んで食べたいと思った。
- ・食べる時の回数に気をつけようと思った
- ・よく噛んでいるつもりだったけど噛めていると噛んでいるでは違うということがわかったので噛んでいるつもりではなくしっかり噛めているようにしたいと思いました。
- ・糖の多い飲み物や食べ物は控えたいと思った。 ・食事の時の姿勢
- ・食事中にたくさん水分を摂るのが癖になってしまっているので直したいと思った
- ・普段テレビを見ながらだったりスマホを見ながらご飯を食べているので、ながら食べにならないように気をつけていこうと思いました。
- ・コンビニのご飯をあまり食べないようにする。規則正しい食生活をする。
- ・噛む回数を多くする ・しっかり噛んで食べる。
- ・水がないとご飯を食べられなくなってしまっているので、流し込みしないようによく噛んで食べたいと思った。
- ・よく噛まずに食べて水で流し込んでしまうので、やめたいと思った 他

「歯科衛生士として取り組んでみたいと思ったことはなんですか？」 1-2

- ・矯正をしても生活習慣でまた不正咬合などに戻ってしまうことがあると聞き、普段のアドバイスもできるようにしたいなと思った
- ・自分だけでなく、患者さんや家族により多くの歯を残す
- ・食事の方法や生活習慣の見直しがどうしたらやりやすくなるかを考えて見たいです。
- ・セルフケア ・噛むことで体へのいい影響を知る
- ・患者に対して食育に対するヒアリングをカウンセリングの時によくすること
- ・歯の大切さを知らせる
- ・よく噛んでいるか食事の時間を聞く
- ・プロケアの時間などを患者に教えたい
- ・噛むことの大切さを教える
- ・患者さんに噛むことの大切さを教えられるようにしっかりと勉強していきたい。
- ・**歯と食の関わり**
- ・患者さんへの食事指導
- ・**子供にも伝わりやすい噛み方の指導をしたい**
- ・重大な疾病にならないように歯科から出来る予防に気を付ける
- ・プロフェッショナルケアはもちろん、人間が多く時間を費やすセルフケアの指導に力を入れること。
- ・食育の保健指導
- ・歯を残す取り組みを若い時から心掛ける
- ・**食事のとり方も口腔に関係している事を教えたいなと思った**
- ・患者さんに食生活のことまで聞いてあげること
- ・食後の歯磨きが大事だということをしっかりと患者さんに伝えるのと、**食事から改善していかなければ良くなれないということも伝える**
- ・このことを伝えて、歯並びの維持や、歯の健康を守る
- ・よく噛んで食べる事・**良い食事が幸福に繋がると言うことを知ったので患者さんが寄り良い生活が・出来るように良食についての知識を深めて教えてあげられるようになりたいと思った。**
- ・患者さんに**食べ方を意識してもらえよう**に保健指導したいと思った。
- ・**食育についてあまり知らない人にも分かりやすく説明し、歯と関連していることを知ってもらおうと思います。**
- ・プロケアだけでなく患者の食生活も聞いてアドバイス出来たらと思った。
- ・食生活のアドバイス
- ・**歯科的なことをするだけではなく食べる事噛むことの正しいことをきちんと伝えられる衛生士になりたい。**
- ・体に及ぼす影響として糖分の多い食べ物の摂りすぎを防ぐ指導に取り組んでみたい。
- ・こどもたちへの食育
- ・**食育基本法について、沢山知って行こうと思いました。**
- ・患者さんの噛むことへの意識改善
- ・患者さんの食生活を改善して、自分の歯でしっかりと噛むことの大切さを教えられるようにしようと思いました。
- ・患者さんに**どういう食事をされてますか？とかよく噛んで食べてますか？とか治療だけじゃなくて・食事の面でもアドバイスしたい**と思った。
- ・**正しい食べ方を知り指導する**
- ・噛んで食べたこと。
- ・口腔と食は大きく関わっているので、患者さんに**食の指導と歯磨き指導をして患者さんの意識を変えた**
- い。 ・よく噛んで、唾液の働きできちんと健康な歯を保ちたい 他

【2回目の授業】を聴いてのアンケート 2-1

(2回目：Eat Right=良食とは・歯科から食育キーポイント2つ・食育の基本・食生活ヒアリング●良食検定合格対策)

「個人的に取り組みたい、改善したいと思ったことはなんですか？」

- ・糖質の量で冷えができるので気をつける
- ・糖分のとりすぎ
- ・よく噛んで食べようと思った
- ・バランスいい食事
- ・姿勢に気をつけながら食事したいと思った
- ・食事のバランスを気をつけようと思いました
- ・朝ご飯
- ・将来自分に子供が出来たらきちんと食べ方を教えて食べれるようにしたい
- ・食事の方法
- ・間食を控えて、バランス良い食事を目指すこと
- ・1日4回以内に食事を抑える。
- ・噛む回数を増やす。食べる姿勢に気をつける。
- ・食事の時に栄養がどうなっているかを考えてみようと思いました。
- ・規則正しい食事を取ろうと思った
- ・しっかり噛むこと。 ・糖分のとりすぎ ・食べ方を考えたい ・姿勢を正しく食事する
- ・間食を頻繁にとらないように気をつける
- ・バランスいい食事
- ・流したべしなないようにしようとおもった
- ・私は今肌荒れに悩んでいるけど、化粧品に頼るだけではなく、食事を見直して、カロリーの燃焼効果のあるビタミンの摂取や、バランスのとれた食事をきちんとしようと思った。
- ・子供が出来たら、手前でスプーンを止めて自分の力で上唇の運動をできるようにする
- ・よく噛んで食べる ・食事のバランスを気をつけようと思いました
- ・どうしても疲れてグミなどの間食を取りたくないので、おにぎりに変えたりしたいなと思った
- ・いつもよく噛んで食べようという意識がないので習慣化するまで意識してみようと思った
- ・よく噛むこと。 ・糖分摂取の摂生
- ・しっかり噛むことを意識しようと思った。 ・検定勉強に励みたい
- ・もし自分に子供が出来たら、喉に突っ込んで急かすように食べさせるのではなく筋肉の発達を考慮した食べさせ方をしようと思った。
- ・自分たちは口福の女神なんだという自覚を持ってこれから口腔内のことだけでなく食事面や多方面の勉強に励んでいきたいと思った。
- ・もし子供が出来たら、小さいうちから噛むことや虫歯の予防についての大切をおしえたい。
- ・しっかり噛むこと。バランスよく食べる。
- ・色分けするとバランスの良い食事が出来ていなかったのが改善したいと思った
- ・咀嚼の回数を増やす 食事の食べ方に気をつける
- ・お母さんの食事によって胎児の体の形成に影響を与えるので、将来妊婦になったら食事気をつけていこうと思いました。
- ・生まれてから1000日が大事だと初めて知ったので親になった時に子供に1000日間良食させて健康にしたい。
- ・赤ちゃんの口にスプーンをつっこみすぎない ・赤ちゃんができたなら食べさせ方を注意する 他

「歯科衛生士として取り組んでみたいと思ったことはなんですか？」 2-2

- ・伝えていきたい ・摂食・嚥下の仕方
 - ・よく噛んで食べることの大切さを伝えようと思った
 - ・選食力伝える
 - ・**食事を自分の口から食べることと健康寿命の関係を伝え、少しでも多くの歯を残せるようにしたい**
 - ・患者さんに食事のアドバイスや噛む回数を教えてあげたい
 - ・予防処置
 - ・海外の医院のようにユニットの壁にイラストを描く
 - ・間食の仕方を説明できるようにしたい。
 - ・食べ方を工夫してよく噛んで食べるよう指導していきたい
 - ・**海外のように子供たちに食との繋がりを楽しく教えたい。**
 - ・歯科保健指導につなげる。
 - ・**検定では食に関することとしていくので、知識を深めていくことにはとてもいいことだと思うので、沢山知りたかったです。**
 - ・患者や家族に歯のことだけでなく、食生活の指導をしたいと思った
 - ・患者さんや噛むことや食べることは生きることを伝えていきたい。
 - ・摂食・嚥下の仕方
 - ・**患者に伝える前に先ずは自分がする** ・口腔管理
 - ・歯だけではなく食育の大切さも伝える ・選食力の大切さ
 - ・よく噛んで食べることの大切さを伝えようと思った
 - ・**自分が食に気がつけた生活をしなければ教える立場にはなれないので、今までの食事の見直しと、改善した食事を続けることを実践していきたい。**
 - ・幼児のご飯の食べさせかた
 - ・患者さんや周りの人にもよく噛むことの大切さを伝える
 - ・患者さんに食事のアドバイスや噛む回数を教えてあげたい
 - ・働いて、子育てを両立するために食から改善していくといいという指導をする
 - ・小さい頃からの噛む習慣や、間食について意識改善
 - ・**妊娠期から口腔の発達が始まり2歳まででだいたい決まることを広めたい。**
 - ・口腔衛生を保つために必要な栄養素を患者さんに伝えていく。
 - ・患者さんに噛むことの大切さをしっかり伝えられるようになる
 - ・食事指導
 - ・**食育の重要性をどんどん広めていきたいと思った。**
- 赤ちゃんにも近い存在に慣れるよう、お母さんお父さんに赤ちゃんの頃からの口腔ケアの重要性を伝えていきたいと思う。
- ・**唯一の予防のための職業であるため、その予防について全力で取り組みたい。**
 - ・しっかり噛むこと。
 - ・子供の口腔機能の発達向上の為に大人の方も一緒に話して行動変容を起こして貰えるように取り組みたい
 - ・歯科保健指導につなげたい
 - ・妊婦さんやお子さんのいる患者さんに、噛むことの大切さを伝えられるようにしようと思いました。
 - ・小さい頃から口を使わせるよう指導したいと思った。小さい子が食べにくそうにしていたのが可哀想だったので親に指導したいと思った。
 - ・食生活と口腔の関係についてもっとしらべる
 - ・食育と歯科保健指導をつなぎ合わせて伝える 他