

# 「青年期の食育と咀嚼の大切さ」

WEB公開：2022年3月18日（金）～5月10日（火）

参加費無料

主催者挨拶

**志賀 博**（特定非営利活動法人日本咀嚼学会 理事長  
日本歯科大学歯科補綴学第1講座 教授）

日本咀嚼学会は、会員数が約1000名で、歯科医学、栄養学、食品学の専門家に加え、医師・看護師、調理師、言語聴覚士、介護福祉士、理学療法士、保育士など多くの職種に関係する会員で構成されております。咀嚼学会の事業計画の1つに「食育および咀嚼の意義に関するフォーラムの開催」があり、今回は「青年期の食育と咀嚼の大切さ」について、小児歯科学、栄養学、食品学、口腔生理学を専門とする先生方にご講演いただきます。

講演 「**歯・口の発育と咀嚼**」

**井上美津子**（昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 客員教授）

- ・青年期には永久歯が生え揃い、咀嚼機能も発達して成人に近づきます。青年期の食育では、咀嚼と歯・口や全身の健康との関係を理解した上で、規律性のある食生活で歯・口の健康を守り、良好な咀嚼習慣を身に付けることが大切です。



講演 「**青年期の栄養を考えた食事**」

**柳沢幸江**（和洋女子大学家政学部健康栄養学科 教授）

- ・青年期の食事は、学童期までの保護者によってしっかり管理される食事から、自らの選択によって形成されるものになります。その後の成人期の健康の基礎にもなる大切な時期でもあるので、3食をしっかり食べる、カルシウムや鉄などの不足に注意する等の青年期の食事の基本を解説します。



講演 「**青年期に身に付けたい食習慣**」

**新井映子**（静岡県立大学 名誉教授）

- ・青年期に摂りたいカルシウムと鉄を、効率良く摂取する方法を解説します。また青年期に意識して欲しい食習慣に良く噛んで食べることがありますが、良く噛むためには食べ物にも留意する必要があります。お弁当作りを例に取り、噛むことが自然と習慣化できる献立を紹介します。



講演 「**咀嚼における唾液の役割と咀嚼の自動調節**」

**井上富雄**（昭和大学歯学部口腔生理学講座 教授）

- ・咀嚼は無意識に行われますが、脳が顎、舌、唇、頬の動きをうまく協調させてコントロールし、食物の硬さや大きさに合わせた噛み方になります。また、唾液は咀嚼の際に分泌され、かみ砕かれた食物をひと塊にするとともにデンプンを消化し、抗菌・殺菌作用などを発揮します。



視聴方法  
左のQRコードを  
読み取るか

日本咀嚼学会 [検索](#) を検索して

「青年期の食育と咀嚼の大切さ」  
バナーから視聴できます。