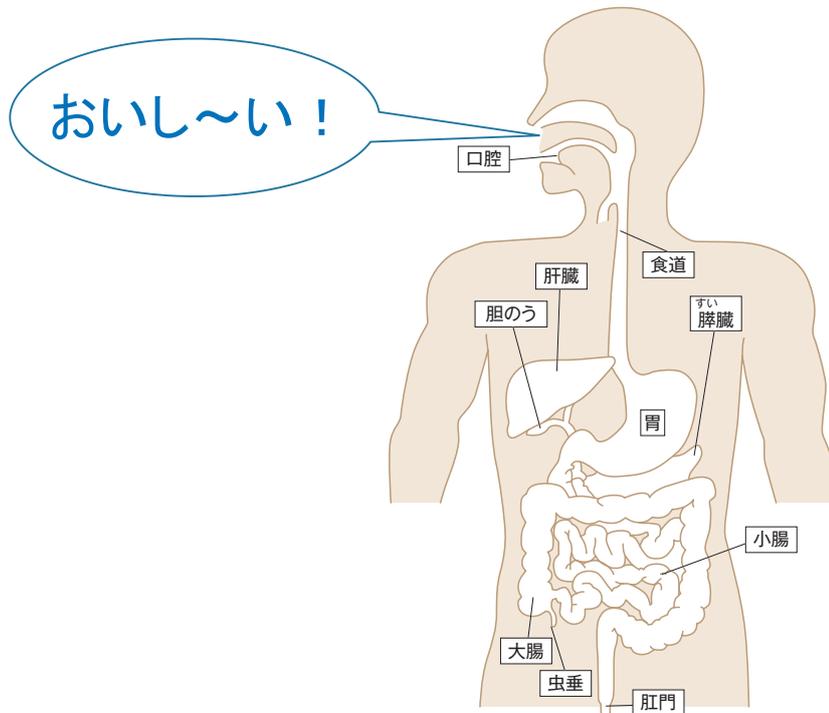


「五感を意識した食べ方—おいしさを脳にインプット—」 スライド資料



五感とは

嗅覚
香り

味覚
味わい

視覚
盛りつけ

五感で食べよう

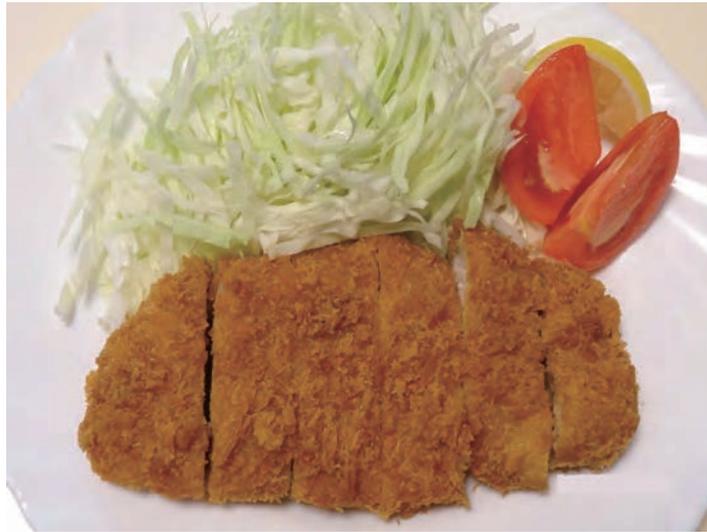
聴覚
骨伝導・会話

触覚
舌感・ふれあい













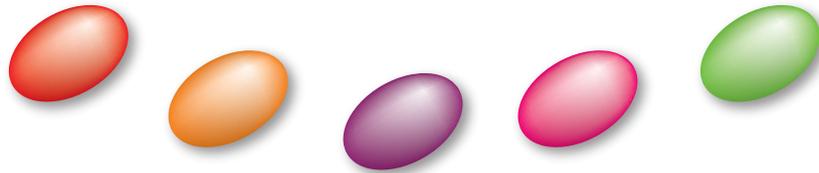
みんなでグミを
^か噛んでみましょう

赤・オレンジ・紫・ピンク・緑

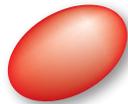
どの色でもかまいません。

よく^か噛んで味わってください。

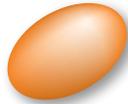
何味でしたか？



赤・オレンジ・紫・ピンク・緑,
それぞれの味を
感じ取ることができました？



アップル



オレンジ



グレープ



ピーチ



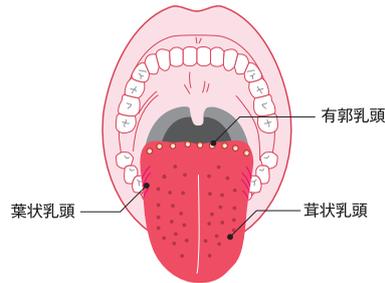
マスカット

各色の味がわかったので
では、もう一度

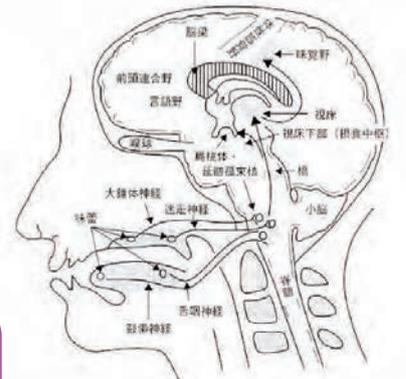
みんなでグミを
^か噛んでみましょう

しっかりと味わうことができましたか

美味しく噛めましたか？ どんな味がしましたか？



**苦味, 酸味, 塩味,
甘味, 旨味**



味覚情報の流れ

では、もう一度
みんなでグミを
噛^かんでみましょう

ただし、今度は鼻をつまんで食べてください。

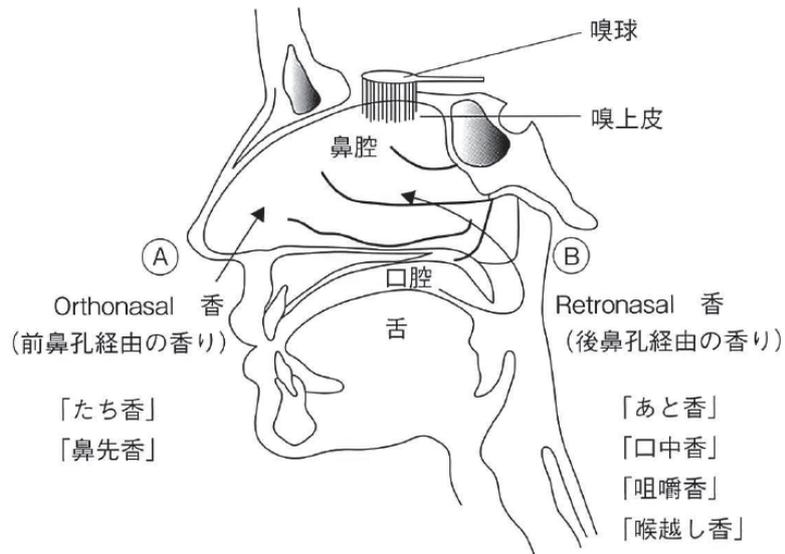
私の指示があるまでは
鼻をつまんだままでいて下さい。

では、鼻をつまんで食べてください

1, 2回目に^か噛んだときと
同じ味がしますか？

鼻をつまむのを止めてください。

1, 2回目に^か噛んだときと
同じ味になりましたか？



においを感じる2つの経路

東京都学校歯科医会 味覚とおいしさの科学より引用

ガムを^か噛んでいるときの
観察ポイント

歯・口のようす

① 歯の表面

② 口の中

③ 唾 液

60回^か噛んだとき、
ガムにどんな変化があったかな？

歯・口のようす

① 唾 液 :

② 口 の 中 :

③ 歯の表面 :

ぬれせんべいを

^か噛んでるときの感覚(食感)は

焼きせんべいを

^か噛んでるときの感覚(食感)は

どのように表現しますか？

せんべいを^か噛んでるとき どんな音が聞こえましたか？

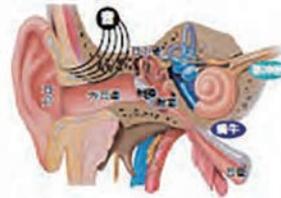
「空気を伝える音」(気導音)

音源は周りの空気を振動させ、それが空気を伝わり耳に入り、鼓膜を振動させます。この振動が蝸牛などの聴覚器官を通り、聴覚神経を伝達して音として認識されます。



「頭蓋骨を伝える音」(骨導音)

音源の振動が空気を介さず人間の骨を伝わって、直接聴覚器官に伝達され、音として認識されます。





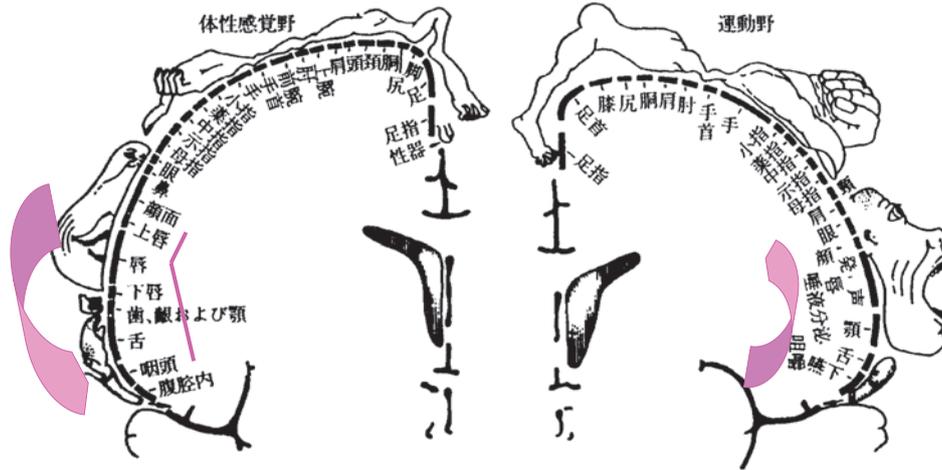
そしゃく
咀嚼の意義：口腔内への影響

- ・食物の消化, 吸収能率を高める
- ・唾液分泌を促進する
- ・口腔内を洗浄する
- ・味覚を発現させる
- ・歯ざわりや舌ざわりを感じる
- ・食物中の異物を認知する
- ・あご・顔面の発育を促す

そしやく
咀嚼の意義：全身への影響

- ・精神状態を安定させる
- ・血液循環を助ける
- ・脳の発育や働きを促す
- ・身体の老化を防ぐ
- ・肥満を予防する
- ・癌を予防する
- ・自律神経調節作用

ペンフィールドの脳地図



手や口は巧みな動きが要求されるため、発達して広い面積を占めている

食材 → 調理 → 食べ物 → **?** → 消化・吸収

歯・口

バリバリ, パリパリ
ポリポリ, シコシコ
シャキシャキ
コリコリ, ツルツル
ゴリゴリ, ……

^か噛み切り, ^か噛み砕き
味わい, 飲み込む

甘味, 酸味
塩味, 苦味
旨味

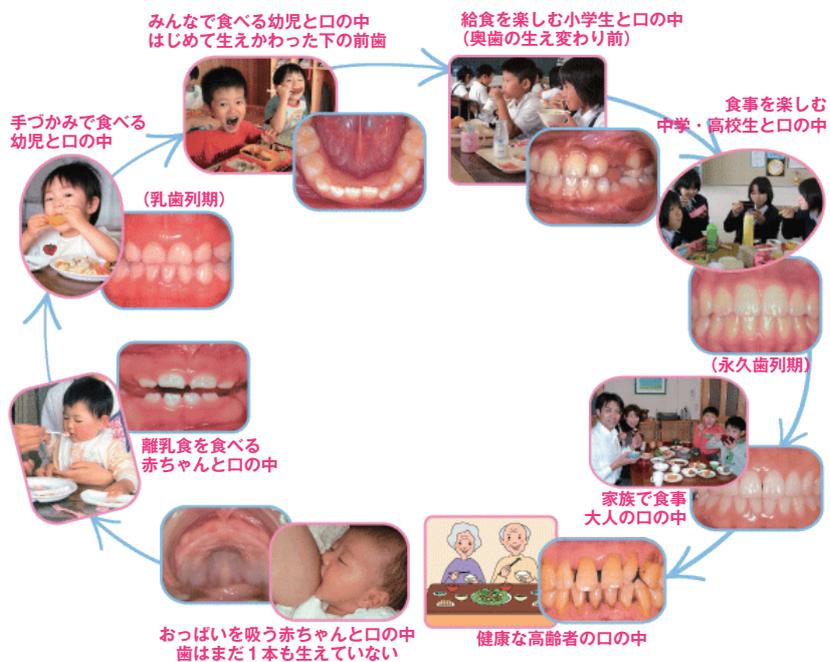
歯応えがある, 歯触りが良い
舌触りが良い, 舌打ち, 舌鼓

幸福感, ゆとり



生涯を通じた歯・口の健康と食べる機能

「食べる」ことから健康な生活を考える ライフステージに応じた歯・口の健康と食べる機能



人の一生は「食」とともにあるといえましょう。その食の場が口であり、種々の食物を体に摂取しやすく、またおいしく味わいやすく粉砕するのが歯の主な役割です。吸う、かむ、のみ込む、そして味わう…人は生まれた直後からライフステージに応じた食生活を営みます。生涯を通じて生活を豊かに過ごすためには、歯・口の健康とより良く食べる機能の獲得がたいへん重要です。生きる力をはぐくむ学校歯科保健は、その基盤づくりです。