



## 自分の健康は自分で守る生涯学習

日本人は「平均寿命」と「健康寿命」の間が長く、多くの人が10年近く何らかの制限がかかった老後を過ごしています。さらに、介護医療費や消費税率引き上げなど国民負担率も大幅に増え、現役で働く人の4割は老後難民と言われていています。見えてくる解決策は「平均寿命」＝「健康寿命」＝「歯の寿命」。要となるのは「予防歯科」ではないでしょうか。

## 人々に大切なことは目覚める&実践のきっかけ

今、人々に大切なことは、食育に“目覚めるきっかけ”、“実践のきっかけ”と出会うことです。現代では至るところで「予防歯科」という言葉を耳にし、目にするようになりました。予防歯科の成功の鍵は“赤ちゃんからファンクラブ”を作っていくこと。これは予防歯科に成功した北欧フィンランドの言葉です。

「健康歯科」として、赤ちゃんの頃から定期的に歯科を訪れることを習慣化していくことが重要といえます。赤ちゃんを歯科へ連れて行く。そこには、母親、父親、祖父母、ベビーシッター……と、赤ちゃんとともに来院するお客様の輪が広がっていきます。歯科が食育の情報発信基地となることで、日本が抱える多くの問題が解決していくのではないのでしょうか。

これから、楽しく&役立つコラムを目指し、「食育」×「噛む育（噛育）」＝「予防歯科」を発信していきたいと思います。どうぞ、お付き合いのほどよろしくお願いします。

はじめまして。今回よりコラムを掲載させていただくこととなりました「食育・噛育アドバイザー」の安武郁子です。

私と『食育』との出会いは、91年に食育のパイオニアであり、「食育基本法」成立に尽力した食育ジャーナリスト、砂田 登志子先生の講演を拝聴した時です。そこで心に残った言葉が「フードチョイス（選食）できる人は、ライフチョイスできる（人生が選べる）！」「運命とは、選んだ食べ物（命）を、自ら口へ運ぶ行為でもある」でした。これが食育に目覚め、食育を通じて生き方を学ぶきっかけとなりました。

## 食育の基本姿勢は〈健康とは賢く選び戦い得るもの〉

食育のキーワードは、

- 食べ物を上手に選んで組み合わせて食べる“**フードチョイス（選食）**”
- 生活習慣病などを予防する“**フードファイト（食戦）**”

食は健康の源です。体に必要で安全なものを選んで食べていくことは、命を守ることに直結します。そして、噛むこと。噛みごたえのある食材を選び、どう調理し、食べるか。食育は、特に難しい知識はいりません。必要なのは行動と実践です。一年間に食育を実践するチャンスは約1000回（一日3食×365日で算出）。このチャンス活かし、いかに実践するかなのです。



安武 郁子 Yuko Yasutake

JFJ 食生活ジャーナリストの会・会員 食育推進団体イートライトジャパン理事・事務局長

より良い未来を願い、食育ジャーナリスト・砂田登志子の50年に渡る唯一無二の食育活動を継承し、デジタルを駆使して、もっと楽しく「食育」をより多くの人々へ伝承していくために、2014年「食育推進団体イートライトジャパン」を設立。

● イートライトジャパンホームページ <http://eatright-japan.com/>