



「よく噛むことの大切さ」をタスキでつなぐ。 「かみかみりレー」の輪が広がっています。



「かみかみセンサー」の考案、講演会、PR活動などを通して「噛むことの大切さ」を伝えている、安富先生の啓発活動。今回は、その活動において重要な役割を果たしている「かみかみりレー」に注目し、その始まりや、タスキに込められた多くの人たちの思いなどをご紹介します。

人から人へ、咀嚼の大切さを伝える 「かみかみりレー」。

私は、小中学校で36年間養護教諭をしていた経験から子どもたちの咀嚼力が低下していることに懸念を抱き、「噛むことの大切さ」を訴える活動を始めました。現在では、保育園・小学校・中学校における講演、咀嚼回数を計測

できる「かみかみセンサー」の開発、イメージキャラクター「カミン」の考案、咀嚼の重要性をPRするポスターや動画の活用、よく噛む習慣をつけるレシピ作成の推進など、さまざまな啓発活動を行っています。噛むことの大切さを学校から学校へリレーして伝える「かみかみりレー」も、その取り組みのひとつです。

学校法人高松学園 飯田女子短期大学
家政学科 家政専攻 教授

やすとみ かずこ

安富 和子先生

松本歯科大学大学院 口腔疾患制御再健学 専攻博士(歯学)課程修了。長野県内の小・中学校で養護教諭として勤務し、現在は飯田女子短期大学教授。日本咀嚼学会理事。令和元年・2年度 全国私立大学、短期大学(部)養護教諭養成課程研究会会長「かみかみセンサー」発案者。



ゆっくり良く噛んで食べることで、 心が落ち着く。

「かみかみりレー」の始まりは、平成25年、長野県の小学校からかかってきた一本の電話でした。電話の相手は6年生の担任の先生。「私のクラスは、児童全員で給食を良く噛んで食べることに取り組んでいます。そこで、「かみかみセンサー」を開発した理由を子どもたちに是非話してください」という講演依頼内容でした。

同年6月、私は長野県の小学校を訪れ、子どもたちに「かみかみセンサー」の開発秘話と噛むことの効用について話をしました。すると、熱心に話を聞いてくれた子どもたちから、「良く噛むと心が落ち着きます」「噛むことは健康にいいことがいっぱいあるってわかりました」「かみかみセンサーを使うことで意識してよく噛むようになりました」と自分たちの体験をキラキラした目で熱心に話してくれました。

担任の先生は「普段見過ごしている「よく噛んで食べる」という当たり前のことを題材とし、探究することで、味わいながら食べることにつながり、心にもゆとりができます」とおっしゃいました。

素晴らしい学級経営をされている担任の先生と子どもたちから、良く噛んで食べることの大切さを実感した出来事でした。

よく噛むことの大切さを、 リレーでつなぐ。

長野県の小学校への訪問で私がさらに驚いたのは、よく噛むことの大切さを学んだ子どもたちが、学校や家庭、地域に、咀嚼の大切さを伝える活動をしていると知った時です。子どもたちは、具だくさんのお味噌汁にすると噛む回数が増える、料理によって咀嚼回数は変わる、といった実



験を自分たちで行い、その結果をもとに、咀嚼の効果について、さまざまなところでプレゼンする活動もしていました。私はこのクラスの取り組みに感動し、私も咀嚼の効果を広める活動をしたいと思い「かみかみりレー」をスタートさせました。

「かみかみりレー」の参加校が、 長野県内外でのべ63校を達成。

「かみかみりレー」とは、よく噛むことの大切さを学んだ子どもたちが、メッセージテープにさまざまな感想や目標を書き込み、タスキと共に次の学校へリレーしていく取り組みです。平成25年6月に長野県の小学校から始まり、同年10月に長野県の小学校へと受け継がれ、長野県内の「かみかみりレー」がスタートしました。リレーに参加した学校では、かみかみセンサーの体験、カレンダーやポスターを活用した啓発活動、飯田産業センター・旭松食品と共同開発した噛みごたえのあるこうや豆腐「カミンこうや」の給食など、子どもたちはさまざまな体験を通して、よく噛むことの大切さを学びます。

6年目を迎えた令和元年には、長野県内外でのべ63校を達成。近ごろでは、小中学校からさらに輪が広がり、高齢者のいる施設や地域の女性の会などでも咀嚼の啓発活動に取り組む人たちが増えています。先日も、私たちの活動を通して咀嚼の大切さを知ったある高齢者の方が、「うちの孫の小学校でもぜひ咀嚼の啓発活動をしてほしい」と依頼したことをきっかけに、「かみかみりレー」に参加した小学校もありました。おばあちゃんがつないだリレーですね。このタスキは、これからも、学校から家庭へ、そして地域へとつないでいきます。

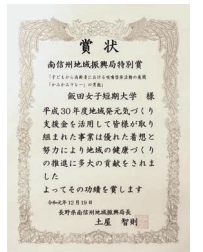


参加校が印刷され引き継がれている「かみかみりレー」のメッセージテープ

NEWS

■ 長野県地域振興局特別賞を受賞 ■

令和元年、飯田女子短期大学は、これまでの咀嚼啓発活動が認められ、長野県から地域振興局特別賞を受賞しました。これは、平成30年度 長野の元気づくり支援金で活動している団体の中から、優れた実績を取った活動に対して与えられる賞です。



カミン

Topic 1

■キャラクターによる啓発活動がさらに進化

カミンちゃんの邪魔をする悪役・カマンちゃんも新たに登場させるなど、「かみかみ大使カミン」による咀嚼啓発活動をマンネリ化させないよう趣向を凝らしています。カマンちゃんは、体は真っ黒で顔色の悪い、虫歯になってしまったキャラクター。悪役が登場したことでお芝居の物語の幅が広がり、子どもたちにも大人気です。



小学校1年生が描いたカミンちゃんの似顔絵。キャラクターが子どもたちの啓発に役立っていることを強く実感する。



ピンバッジは、長野県駒ヶ根工業高等学校がデザイン。

カミン

■グッズの開発・販売

長野県駒ヶ根工業高等学校(助っ人同好会)や長野県のBIGWAVE(ピンバッジ製作会社)とのコラボで、ピンバッジやストラップなどのグッズを開発し、販売しています。売上の一部は、咀嚼啓発活動に活用されています。現在は、ソーラー電池を内蔵した動くカミンちゃん人形の製品化と、カミンちゃんの紙芝居の絵本化に取り組んでいます。



カミン

Topic 3

■ゆるキャラグランプリ2019に参加

令和元年11月2日・3日、長野県で開催された「ゆるキャラグランプリ2019」に、カミンちゃんに参加しました。「ゆるキャラグランプリ」の開催が次回で最後であること、また、地元開催である大会を盛り上げたいという思いが、参加を決めた理由です。会場内のブースでは、オリジナルグッズを販売し、売上金はその全額を台風19号の義援金として寄付をしました。



安富先生のこれから

2019年5月、安富先生は、「咀嚼の啓発学会」(通称・かみかみ学会)を立ち上げました。これまで続けてきた咀嚼啓発活動をさらに継続し、発展させることを目的としています。「咀嚼に関する研究は日々前進しています。そして、これまでの活動を通して、この研究成果を啓発することの重要性をますます実感しています」と語る安富先生。「啓発する場をさらに増やしていきたい。後継者の育成にも力を入れていきたい。保育園や小学校を中心に、高齢者まで咀嚼の大切さを伝えていきたい。私のライフワークですね」と今後の活動への思いも語っていただきました。

よく噛むことの効用をわかりやすく伝える講演、かみかみリレーの実施、紙芝居やPRポスターの制作、噛むことの大切さを楽しく伝える動画の活用、かみかみセンサーの開発、イメージキャラクター「カミン」「カマン」の開発など、飯田女子短期大学を拠点に、势力的に幅広く咀嚼の啓発活動に取り組んできた安富先生。今後は、「咀嚼の啓発学会」に加え、啓発活動について考えたり、養護教諭の相談窓口になったりする研究所の設立も予定しています。「私は、本当にご縁に恵まれ、たくさんの人に助けられて活動を続けることができました。人と人とのつながりを大切に、よく噛むことの大切さを全国に届けていきたいと思います」。安富先生の咀嚼啓発活動は、これからもさらに大きく広がっていきます。

咀嚼の啓発活動は、私のライフワーク。
人と人とのつながりを大切にしたい。

「かみかみリレー」のご参加
ありがとうございました。

これまでの参加校合計

令和2年1月24日現在

長崎県内の小・中学校 10校
長野県内の小・中学校／幼稚園／保育園... 50校
熊本県内の小学校 1校
岐阜県内の小学校 1校
静岡県内の小学校 1校

のべ
63校

新あさひ豆腐 カミンこうや



4214-764	100g×10袋	80 ¥2,880	¥3,600 + 税
----------	----------	-----------	------------

●内容量／100g●原材料／大豆(遺伝子組換えでない)、炭酸カリウム、豆腐用凝固剤
●アレルギー／大豆●栄養成分情報(こうや豆腐6個(16.5g)当たり)／エネルギー87kcal、たんぱく質8.5g、脂質5.7g、糖質0～1.1g、食物繊維0.2～0.6g、食塩相当量0.002～0.007g、カリウム93mg、カルシウム81mg、鉄分1.0mg、レジスタントタンパク3.0g
製造者：旭松食品株式会社

●一般的なこうや豆腐より、かみごたえのあるカミンの焼印が入ったこうや豆腐。6種類のカミンの絵柄が入っているので、食卓が笑顔になるカミンこうや。もちろん鉄分、カルシウム、レジスタントタンパクたっぷり！おいしくて栄養豊富でかみごたえがあるので育ち盛りのお子様には特におすすめ。

そしゃく計「かみかみセンサー」

あごの「そしゃく」運動をとらえて、
噛む回数をカウント。

あごの未発達や奥歯できちんと噛むことのできない子...

子どもたちの噛む力が問題となっています。

よく噛むことは、虫歯予防や脳の活性化につながることもわかっています。

よく噛むことの大切さを学び、噛む習慣を楽しく身につける

「かみかみセンサー」を使って、子どもたちに教える学校が増えています。

毎日の給食を通して、ひと口30回、1,000回噛むことを目標に。

よく噛むと「おいしい!」、「甘い!」そんな子どもたちの発見も。

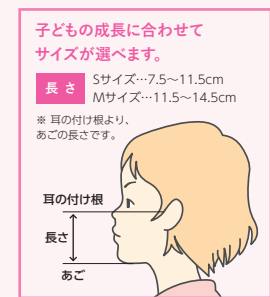
よく噛む習慣は、子どもたちの一生の財産となります。



「かみかみセンサー」は、よりやすくフィット! あごにセットするだけで子どもたちの噛む回数を正確にカウントします。



「そしゃく」と「会話」を区別するセンサーがそしゃく時だけに起こる、筋肉の動きをとらえてカウントします。30回噛むと音が鳴り、1,000回噛むと楽しいメロディが流れます。噛むことを意識しながら、楽しく目標を達成することで自然に、きちんと噛む習慣を養います。



噛むことの
大切さを学び、
よく噛む習慣を
身につける。

スイッチON!

きちんと噛むと、魚の目と尾が交互に光ります。