かむカアップ！幼児の咀嚼機能向上プロジェクト

上杉　宰世　准教授
（家政学部 食物学科）

【はじめに】

本プロジェクトは、幼児期における「咀嚼」の重要性に着目し、子ども自身が自らの咀嚼状況を客観的に把握する機会を提供することを目的に実施した。保育所・幼稚園の年間食育計画において「よく噛んで食べる」ことが目標として掲げられているものの、実際の行動がどの程度達成されているかについては評価が不十分であることから、非侵襲性の咀嚼測定装置「バイトスキャン」を活用した新たなアプローチを展開した。





【活動内容】

令和 6 年 8 月 21 日、千葉県流山市「たかさご SCHOOL おおたかの森子ども園」にて 5 歳児クラス 24 名を対象に、学生 1 名が園児 3〜4 名を担当し、「まねっこ遊び」による構音機能の確認後、バイトスキャン装着の上「おにぎり」を咀嚼するプログラムを実施した。

令和 7 年 1 月 26 日には、千代田区麹町区民会館にて開催された就学準備教室「りりーふ」において、未就学児 18 名を対象に同様のプログラムを実施した。NHK 朝ドラ「おむすび」のポスターを活用しながら、子どもたちに“咀嚼”への関心を持たせる導入を行い、バイトスキャン装着による咀嚼回数とテンポの計測を行った。実施にあたっては、事前に学生を対象とした計測練習と、エプロンシアターの練習を行い、子どもたちに安心感を与える雰囲気作りにも配慮した。活動当日は学生が積極的に声かけを行い、子どもたちの緊張をほぐしながら計測と食育を進めた。

【成果とフィードバック】

計測結果は動物キャラクター（亀、ヘビ、牛、うさぎ、ウマ、猿、リス）により可視化されたフィードバックシートとして作成し、後日保護者に配布した。また、咀嚼力向上のためのリーフレットも併せて配布し、家庭内での声かけや食習慣改善につなげた。参加した子どもたちは、楽しみながら「よく噛むこと」への意識を高め、自らの食べ方に興味を持つ様子が見られた。

【学生の学びと地域連携の広がり】

本プロジェクトには家政学部食物学科の 4 年生 11 名が参加し、模擬授業で学んだ知識を地域で実践する貴重な機会となった。学生は、幼児との接し方や、教育的配慮を伴う指導の難しさを体験すると同時に、子どもたちの反応から学ぶことの多い活動であった。また、千代田区の食育ネットワークとの連携を通じて地域貢献の実感を得るとともに、大学としての社会的責任を果たす機会ともなった。

【今後の展望】

今後は参加園を増やし、異なる年齢層への展開を検討するとともに、より精度の高い咀嚼評価方法や食育教材の改良を図る予定である。また、測定結果を基にした食育教材の開発や、教員・保護者向けの啓発活動にも取り組み、持続可能な地域食育活動として定着を目指す。

【活動の様子】



写真 1：マネっこ遊びの様子



写真 2：ボランティア学生による食育活動



写真 3： バイトスキャンを装着しておにぎりを食べる子ども



写真 4：ボランティア学生による子どものサポート

活動の様子　http://relief.wp.xdomain.jp/2025/01/31/1 月 26 日の記録：算数「数の基礎」/