

## 歯科医院での食事指導⑤

### パンはお菓子と一緒?!

現代の食生活の最大の特徴は、主食にさえも油脂類や砂糖が増えたことです。そのなかでも、最も影響の大きいのがパンです。毎朝パンを食べる人もいるでしょう。

私たちがおいしいと感じるご飯やそば、うどん、ラーメンなどには、水分が約70%含まれています。しかし、パンには水分が約30%しか含まれていません。そのため、喉を通りにくいのです。水分が少ないパンをおいしく食べるためには、口の粘膜を油脂でコーティングする必要があります。パンにバターやマーガリンを塗ると美味しく感じるのはそのためです。副食も、マヨネーズかドレッシングをかけたサラダ、ハムエッグ、スクランブルエッグなどが一般的で、魚介類などもツナや白身のフライ、マリネなどが合うために、油脂類だらけの献立になってしまいます。

### 食パンはお菓子

ヨーロッパの人たちが食べているパンは、「小麦(ライ麦)」、「塩」、「酵母」で出来た非常にシンプルなものです。なにしろ、朝、昼、晩と1日3回、しかも1年中食べるのですからシンプルでないと飽きてしまいます。しかし、日本でもっとも食べられている食パンには、たっぷり砂糖が含まれていることをどれだけの人知っているでしょう？菓子パンに砂糖が含まれているのは、誰にでもわかります。食パンの場合、甘みをつけるというよりは、発酵を促進し、しっとり感をもたせるために砂糖が使われます。菓子パンほど甘くないため、気がつかない人も多いと思います。

一般的に、日本で販売されている食パンは、真っ白でふわふわしています。手で握ってみると、ピンポン玉くらいの大きさまで小さくすることが出来ます。肉体労働をしている人などが、「パンでは食べた気がしない」というのも理解できます。子どもたちは、ある意味で肉体労働をしているのと同じです。子どもは成長期であることに加え、大人と違って走り回ったりします。パンではすぐに空腹になってしまい、お菓子やジュースを欲しがるとも無理はありません。

朝食をパンからご飯に代えて、成績が伸びた例を報告している教育学者もいます。ただ実際の食事指導の際、まず注意しなければならないのは親の食生活です。

子どもに毎朝、お菓子を食べさせている親はめったにいないでしょう。しかし、パンの場合は1年365日食べさせている可能性があります。これほど影響の大きな食べ物はありません。毎朝、砂糖だらけの食パンを食べていることは何も触れずに、お菓子やジュースの指導だけでは、あまり意味がありません。

主食の選択が間食にも大きな影響を与えていることを考えると、食事指導を抜きにした間食指導などありえないのです。

次回は「副食」についてです。

2007.11/19 (月)

北山歯科クリニック

歯科衛生士

中山 清薫