

中野 智子 (なかの ともこ)

日本歯科大学 新潟生命歯学部
食育・健康科学講座 客員教授
三重大学大学院 生物資源学科
微生物研究室 産学研究員
元学校法人湖海学園
昭英高等学校 学園長
元日本予防医学代替医療総合学院
副学院長
学会、研究会にて多数講演



著書 20161009発行

活動の記録 (抜粋)

20161217 はつしば学園小学校出前授業レポート ～ブログより抜粋～

2日間にわたってはつしば学園小学校で出前授業をさせていただきました。同校は狭山市にあります。中学、高校もある一貫校で、その規模の大きさに驚きました。敷地内にいくつもの建物があり、迷いそうになります。

子どもたちは、みんな元気で、初対面の私にもしっかりと挨拶をしてくれて、子どもたちから元気を頂きました！

今回の私の授業テーマは、もちろん、「噛むから始まる食育」です。私が教鞭をとる、日本歯科大学の創立者、中原市五郎が80年前に記した「日本食養道」は現在の「食育」の礎になっており、実は「噛むから始まる食育」というテーマは、この「日本食養道」が基本になっているのです。

私は、いろんな学校や企業でお話しをさせていただきますが、小学校は初めてで、しかも、教育のプロの校長先生をはじめ先生方や父兄の方たちもおられて、少し緊張しました。ということで、今回は特に「家庭での食育」というテーマも意識してお話しと調理実習をさせていただきました。

最近の小学校では、私たちの頃とは比べものにならないほど、高学年になるにつれて、「肥満」と「骨折」が増えてきています。同校でも例外ではなく、そのことが先生や親御さんたちを不安にさせていることが実感できました。「肥満」「骨折」この両者の原因については、食生活と生活習慣が原因と推測されており、同校では、お医者様、栄養士様の力をお借りして、食育のあり方を父兄と共に考える研究会が立ち上がっています。

これはとても素晴らしい連携ですし、全ての小学校においてもこの連携は見習うべきだと思います。

食べ物の現状と日本食養道を基礎とした歯科大学からの食育の指導は、子どもたちには少し難しかったかもしれませんが、先生や親御さんの反応には手応えを感じました。

それは、従来の「食育」に疑問を感じられた瞬間でもあったかもしれませんが、それと、家庭での思い込み食育では、子どもたちの身体改善には限界が来ているということです。先述した、日本歯科大学の日本食養道には、興味深い調査があります。それは、戦前の昭和12年に、子どもたちの近視眼を食事をもって解決したということです。中原市五郎先生は、その著書において「食育が、健康の基礎。歯科医師は、歯の健康のみならず、健康の基礎なる食べ物の選択から始まる」と書かれています。それを今の時代こそ実行に移すべきですし、確実に子どもたちの身体を改善していくべきなのです。

さらに、中原先生は、「子供たちの健康は、予防の時代から改善の時代に移った」と記しています。これは今の時代にぴったりの先見性を感じました。

家庭のちょっとした工夫が、健康改善にもつながります。そういった家庭での食事の在り方を歯科医師、そして学校の先生方、ご父兄と一緒に考える食育活動が始まったのです。これからも日本歯科大学の「食育・健康科学講座出前授業」を通して、社会特に子どもたちとその親御さんのお役に立ってまいります。



20170307 名古屋女子大学 調理実習と
日本歯科大学×名古屋女子大学 食育シンポジウム



20161009 小児歯科学会 講演



20170112
日本歯科大学
教職員向けセミナー



20170310 松本歯科大学
教授、大学院生、開業医向けセミナー

20160928 和歌山県橋本市 ケアマネジャー研修



20170117 大阪府狭山市
立命館小学校教諭、栄養士、父兄セミナー



20170226 長岡市 企業向けセミナー



20170325 滋賀県聖パウロ学園 保護者セミナー



20170422 かつらぎ町 こども園



20170422 新潟市 みたけ保育園記念講演



20170407 関西エリア ラジオ関西出演



20161220
20180314
和歌山県
FMはしもと出演



20170516
新潟県 燕三条FM
出演

20170602 河内長野市NPO法人
「すこやかクラブ」主催 ※隔月開催



20170611 新潟市「浜浦祭」大学市民公開講座



20170717 三条市 NPO法人「三条親子劇場」他

新潟県社会福祉協議会 県民たすけあい基金助成事業

よだれ先生の
噛むから
はじまる食育

好き嫌いがあるけど大丈夫でしょうか？ 噛みはかりして食事が進みません
おかずがワンパターン…栄養は足りている？

「学力、体力の向上は咀嚼力にあり。子どもの脳が発達するための刺激のうち、噛む行為が50%を占めると言われています。食べることの基礎習慣を習得させ、正しく噛むことは子どもの健康に大きな役割を果たします。講演では、よだれ先生(中野智子先生)が画像を使いながらわかりやすく解説します。

参加無料 子連れ参加OK!! (託児なし)

7月17日月祝
午前10時45分～11時45分
(受付10:30～)

対象：0～5歳児の保護者
定員：50名(定員になり次第締切)
会場：**あそぼって 研修室**
三条市興野1丁目2番30号

講師
中野 智子先生
日本医科大学 新潟生命歯学部
食育・健康科学講座 客員教授

協力：学校法人 日本医科大学

主催：NPO法人 三条おやこ劇場 / NPO法人 NPOさんじょう
お問い合わせお申し込み 事務局：三条市市民活動支援センター (三条市興野4番21)
TEL: 025-343-0256 FAX: 0256-34-9960 F: 0256-34-9988 受付時間：月～金 10:00～18:00

安心して楽しく子育てをすることが出来る地域づくりに取り組んでいます



チャレンジキッズ2017
 会場／府民共済アリーナ（旧舞洲アリーナ）
 2017.4.30

広げよう子どもたちの可能性！ ～各々の可能性が21世紀を輝かせる～
多種目スポーツ体験イベント
JACS チャレンジキッズ2017 開催
 ◎府民共済 SUPERアリーナ

日程 **4/30日** 開場 10時～16時30分
 (11時開演) (17時～18時)

府民共済 SUPERアリーナ
 大府民共済生活協同組合 主催
 協賛 府民共済グループ

参加者募集集中!!
参加無料

参加対象 **小学生 全学年**

プログラム

- 多種目スポーツ・文化体験**
 会場：メインアリーナ、会議室
 10時～11時30分
 各種スポーツ体験、文化体験
- 指導プロがサポート！プロスポーツチームから教えてもらおう!**
 会場：サブアリーナ
 11時30分～13時
 プロスポーツ選手による指導体験
- 保護者と主観者向け イベントコーナー**
 会場：メインアリーナ、会議室
 13時～15時
 保護者向けセミナー、体験コーナー

応募方法
 申し込みは専用ウェブサイトから行います。ご登録いただいたメールアドレスに申し込み確認メールが届きます。申し込み完了後、申し込み受付順に当選メールが届きます。当選メールが届いたら、専用ウェブサイトから申し込み完了のうえ、当日の参加券をダウンロードしてください。

申込先：c-kids@jaacs.or.jp 締め切り 4月21日(金)

主催 府民共済グループ



第8回健康フェスティバル
 会場／長浜バイオ大学
 2017.5.28
 主催／ゼロ次クラブ(長浜市×京都大学)

いきいき 健康フェスティバル 第8回
 ～幸せは心と体の健康から～
2017

日時 平成29年 **5月28日(日)** 10:00～16:00 ※雨天決行 **参加無料**

会場 **長浜バイオ大学**
 〒516-0829 滋賀県長浜市田村町1266

講演会
 「自分の終末期について、準備すること」
 講師 大橋 信典 先生

「噛むから始まる食育」
 ～知育と体育に影響する、噛むことの大切さ～
 日本医科大学 新築生命体学部 食育・健康科学講座 教員 中野 智子 先生

0次カフェ
 ～健康講座～
 黄砂とPM2.5の子どもたちへの影響
 一歩の歩みからPM2.5を減らすためにできること
 京都大学大学院医学部研究科 健康増進学 内科 金谷 久美子 先生
 知ってれば得をする。食で健康づくり～元気をつくる方法～
 京都府立女子大学健康科学部 健康増進学 学部長 沼田 幸子 先生

子どものサイエンス
 ワイズで遊ぶ バイオの世界!
 「見て、作って、考える」ゲノムの世界」

子どもひろば
 ・緊急車見学
 ・民間救急車見学
 ・消防はしご車見学・総務車体験
 ・科学実験教室 ・イオンテラライト見学
 ・ちびっこ園遊園地
 ・親子でせけんづくり
 ・ふわふわいじりゅう
 ・ロードレイン など (一部有料)

野外ステージ
 ・歌謡演奏隊 合唱団
 ・お笑い大道芸
 ・フラダンス ・ダンスサークル
 ・バランスボールエクササイズ など

飲食ひろば
 ・池原そば
 ・からあげ
 ・フランクフルト
 ・焼きそば
 ・フライドポテト
 ・かき氷 など

お問い合わせ 特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ
 〒529-0341 長浜市湖北町津水1910 長浜市保健センター2階分館内 TEL.0749-60-3191
 ※当日は申し込み順に参加の順番の予約をお願いします。キャンセルについては、一週間前までキャンセルが可能です。



第47回 歯科衛生研究会

日 時:平成29年7月19日(水)
 特別講演 15時30分～16時45分
 一般口演 18時00分～19時05分

会 場:日本歯科大学新潟生命歯学部
 1号館 アイヴィホール

—プログラム—

特別講演 15:35～ 座長 土田智子
 演 題 「歯科から始める食育」
 講 師 新潟生命歯学部 健康科学講座 客員教授 中野智子 先生

一般口演 18:00～ 座長 渡部 典

1. 歯学部学生における歯垢形成と口腔内Dental微生物叢との関連性
 ○渡部典子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)
2. 平成28年度 食育実践コンクール受賞
 ○渡部 典子、中野智子、新潟生命歯学部歯科衛生学科、新潟生命歯学部生化学講座
3. 時間外、休日診療患者に対する看護職の統一した説明の確立と効果的なケアプラン導入を目指す
 ○佐藤加代子、福川美香、検査室長(新潟県歯科)
4. 口腔患者の放射線治療学用電子線療法における口腔粘膜ケアの多角的比較による検討
 ○中野智子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)、渡部典子(新潟大学)
5. 平成28年度 産科産主科におけるインシデント報告の現状と検討
 ○中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)
6. 産科産主科におけるインシデント報告の現状と検討
 ○中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)、中野智子(新潟大学)

協賛—主催—
 1. 新潟生命歯学部 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学) 健康科学講座(新潟大学)

主催:日本歯科大学新潟生命歯学部



20170719 第47回歯科衛生研究会 ゲストスピーカー
 会場/日本歯科大学アイヴィホール

よだれ先生の 噛むから はじまる食育

「学力、体力の向上は噛しやくにあり」。子どもの脳が発達するための刺激のうち、噛む行為が50%を占めると言われています。食べるための基礎習得を習得させ、正しく噛むことは子どもの健康に大きな役割を果たします。講演では、よだれ先生(中野智子先生)が講演を聞いての気づきや疑問を解決します。

お母さんたちの気になることにもお答えします!!

講演者 中野 智子先生
 日本歯科大学 新潟生命歯学部 客員教授(新潟大学) 健康科学講座 客員教授

協賛/学校法人 日本歯科大学

【開催日】
 8/24(木)
 9/28(木)

【会場】
 府民共済ビル6F 研修室
 開催時間:11:22-13

参加無料
 受付は、10時～

【お問い合わせ】
 大阪府民共済生活協同組合 地域サービス課
 電話/06(6533)5566(代)

主催時間 平日9:00-17:00、定休日 土・日・祝
 事務局の受付時間(お申し込みは受付時間内)は、必ずご確認ください。
 ※お申し込みの方法、お申し込みの受付時間については、必ずお電話でお問い合わせください。



20170824
 20170928 大阪府民共済主催「親子ひろば」 ※月1回開催
 会場/大阪府民共済本社ビル6F

近鉄文化サロン阿倍野

1日・短期講習会

「噛むから始まる食育」

■講師 日本医科大学 新潟生命歯学部 客員教授 中野 智子
■受講料 会員:各1,080円、一般:各1,404円

～噛んで長生き、ボケ解消～
噛むことは唾液の分泌を促し、脳に刺激を与えます。また、唾液には殺菌や唾液をスムーズに行う効果があります。

■日時 9/29(金) 10:30～12:00



～子どもの能力を上げるには、
まずは噛むことから～
脳の発育の50%は「噛む」ことが関わっています。しっかり噛むことが能力アップにつながります。

■日時 9/29(金) 13:00～15:00

近鉄文化サロン阿倍野
電話 (06)6625-1771



20170929 近鉄百貨店 近鉄文化サロン「噛んで長生き、ボケ防止」会場／近鉄文化サロン阿倍野



高市食育セミナー

2017年8月

噛むから始まる食育

仲ばそう! 健康寿命
～よく噛んで、身体も心も健康に～

日時 10月31日(火)
午後 1:30～3:00 (受付 1:10～)

会場 吉田産業会館 大ホール
高市吉田産研町 14 番 12 号 tel 0254-92-2500



講師 中野 智子 氏
日本医科大学新潟生命歯学部客員教授・新潟県立保健医療センター 客員教授
三越大学大学院 食物栄養学科 准教授
研究テーマ 食育実践
食育と食料教育の連携に関わりについて、食生活の改善について実践的に行っています。また、食育セミナーや食育・健康科学講座の企画運営を中心に活動を行っています。著書「噛むから始まる食育」(講談社)。

「かむ」「噛む」で健康
welcome

参加費 無料

申し込み 下記の 高市保健センターへ
10/25(水)までに ご連絡ください

申し込み・問い合わせ
高市保健センター 高市吉田大塚町 25 番 15 号
Tel 0256-93-5461
fax 0256-93-5463
【事務局】 高市健康福祉部健康づくり課 (高市保健センター)

0171031 新潟県燕市健康福祉部 健康づくり課 主催
「噛むで健康ウエル噛む」 会場／燕市保健センター

よだれ先生の

噛むから始まる食育

「噛む」が上手になると、唾液の分泌が促され、脳の活性化や、歯の健康に繋がります。また、噛むことは、消化を助けるだけでなく、脳の発育にも繋がります。

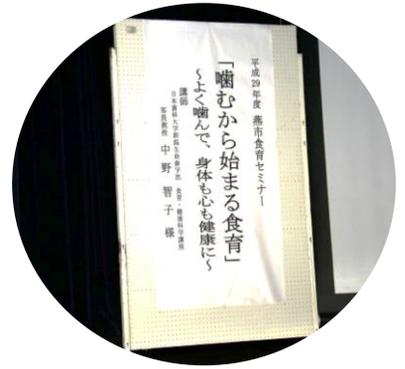
「噛む」が上手になると、唾液の分泌が促され、脳の活性化や、歯の健康に繋がります。また、噛むことは、消化を助けるだけでなく、脳の発育にも繋がります。

参加費 無料
子ども参加OK!!
お母さんたちの気になることにもお答えします!!

10月19日(土)
午前10時30分～12時00分
講師 中野 智子 先生
日本医科大学新潟生命歯学部客員教授
会場 芽まいるランド 研修室
三条市駅前 1311 番地

主催: NPO法人 三条おやこ劇場 協力: 芽まいるランド
三条市健康福祉部健康づくり課 (高市保健センター) 三条市健康福祉部健康づくり課 (高市保健センター) 三条市健康福祉部健康づくり課 (高市保健センター)

20171019 新潟県三条市 NPOさんじょう主催
「噛むで健康ウエル噛む」 会場／芽まいるランド



講演／『噛むから始まる食育』

「噛む」回数が減っていることが唾液が出にくくなっている原因で、さらにそれは食生活環境に大きく影響を与えている。

【講演内容】（講演から抜粋）

塩の成分はナトリウム（しょっぱい成分＝多すぎると病気のもとになる）とミネラル（栄養分）で、ミネラルが大切です。ナトリウムを体外に出してくれるカリウムを含むものを食べることも大切。また、カリウムが多いからといっても、糖分が多いのは食べ過ぎに気を付けなければいけません。

野菜をたくさん摂るのは、食物繊維をとるためというよりも、ミネラルやビタミンの栄養分をとるため。食事は三食きちんととること、旬な食べ物をとること、野菜は繊維に沿った切り方をすることで、噛む回数が増える→唾液の分泌を促す。また、卵・牛乳・肉・魚でしっかり栄養を摂ることも。

【会場展示】



子どもたちも大好きな清涼飲料水ですが、含まれている砂糖をスティックシュガーの本数で見せています。びっくりするほどたくさんの砂糖が含まれていることが分かります。



ラップで見づらいですが、一品が70gのおかず5品目です。350g、これが一日に摂取する必要のある野菜量です。生で摂ろうとするとたくさん食べなければなりません。煮たり蒸したりするとかさが減るので、たくさん摂りやすくなるそうです。



会場には、食生活改善推進委員のみなさんのコーナー、つばめ元気ががやきポイント事業のコーナー、元気磨きたいのコーナー。

限られた時間でしたが、講義のあとの質問コーナーを設けました。ひとつひとつの質問に対してできるだけ詳細にお答えしました。





(株)玄米酵素 健康教室



20171101 琉球放送「わらびんチャット」出演(録画) 1202/09放送

ワイワイ! わらびんchat

ワイワイ!
わらびん
Chat

TV 土曜午前 11:25-11:30
ラジオ 月曜午前 10:00-10:10

いままでの放送 ▶ わらびんアルバム ▶ ワイワイ広場 ▶ 募集コーナー

TV×ラジオ×Web
つながるとちょっと楽しい子育て広場

ワイワイ!
わらびんChat は、沖縄の子育てに役立つ
情報や育児のヒントを紹介する番組です。





20170914 玄米酵素主催「噛むから始まる食育」
会場／玄米カフェ（大阪市中央区）



日本歯科大学新潟生命歯学部（新潟市中央区）が新潟県産の玄米粉などを使った「健康麺」を開発し、試食会が22日、新潟生命歯学部の学生食堂で開かれた。学内外の関係者らが栄養豊富で、体に優しい麺を味わった。

新潟県の食材を使った食品開発に取り組む同学部食育・健康科学講座の中野智子客員教授（59）が、世代を問わず、体の負担なく食べられる食品を作ろうと発案。ホテル日航大阪、ホテル日航新潟などが協力した。

麺は新潟県産の小麦粉と長岡地域産の玄米粉を使い、骨や歯の健康維持に大切な亜鉛を生地に練り込んだのが特徴。栄養面に優れるだけでなく、そしゃくを促す食感で、くせのない味に仕上げた。

試食会には学生や企業関係者ら約20人が参加。ホテル日航大阪の井口正彦総料理長がさまざまな太さの麺を使い、ラーメンやジャージャー麺などを提供した。新潟生命歯学部3年の岸本豪さん（24）は「食べにくいのではというイメージがあったが、すごくおいしい。和洋中どんな味でも楽しめそう」と話した。

健康麺を使ったメニューは今後、新潟生命歯学部の学生食堂のほか、ホテル日航新潟でも提供される予定。中野客員教授は「子どもから高齢者まで食べやすい食品ができた。多くの人に食べてもらいたい」と語った。

2018.3.22
日本歯科大が「健康麺」を開発
新潟県産の小麦と玄米粉で栄養豊富に





食育・健康科学講座の開設にあたり

●日本歯科大学新潟生命歯学部
食育・健康科学講座 客員教授

中野 智子



日本人の食生活は、かつてないほどのスピードで変化しています。これまで健康食として世界中で注目を浴びてきた日本食は、欧米化などの多様な食スタイルや食に無関心な世代の増加、家庭内調理の減少など、健康とは真逆の方向に向かっていきます。そこで、2005年(平成17年)に「食育基本法」が施行されました。その目的は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進すること」というものでした。元来、食というのは個々の生活の基本となる部分ですから、食育の根本的な実践には、国民一人一人や家族の心がけ、学校単位で食に関わる正しい教育を行うこと、つまりは「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの意識こそが、身体や心の健康につながり、結果的には国や社会にとって、最大の健康増進策になると言えます。その食育の論点に先見性を見出し、いち早く実践を試みたのが、日本歯科大学の創立者中原市五郎先生でした。具体的な取り組みについては、現代の「食育」の礎ともいえる著書「日本食養道」の中に様々な形で記されています。

著書の中で、「歯科衛生とは、歯牙の保存保護だけでなく、口腔歯牙を経由する食物の品質の良否を鑑別する事」と歯科医療の原点を、食育に見出しています。明治33年には、「眼の悪いお子さん方を食物に依ってよくするために」というポスターを配布し、3か月分の食事メニューや食べ方などの指導を行なった結果、視力が回復した成果が紹介されています。その後、近視眼の増加が社会的問題となった昭和12年には、「日本食養道」の記述を基に、学校給食を提供し、近視眼の改善を行なった功績も確認できます。現代の食品数は、日本食品標準成分表の初版が発行された昭和25年と比較すると、3倍強の種類が出回っていることが分かります。この傾向は、飽食の時代と呼ばれたバブル期から継続していますが、栽培方法や保存法、流通の変化などにより、昔と比べて見栄えだけが良くなった一方で、質的栄養価が劣ってきていることを見逃してはなりません。

今こそ、日本食養道にある、「歯科医師は食物の良否を鑑別する義務と責任を有し、食物に関する知識は歯科衛生学上習得すべき学問であること」とあるように、歯科医療に従事する者こそが、栄養や体質の改善策を講じなければなりません。

この度、日本歯科大学の創立者中原市五郎生誕150年を記念して、新潟生命歯学部へ寄附講座「食育・健康科学講座」が新設されました。

寄付者である浜理薬品工業株式会社は、医薬品原薬・中間体の受諾製造から食品添加物・健康食品の製造販売を行なっています。食品に関連する機能性食品のエビデンス開発とその成果を社会に活用することで、国民の健康増進と豊かな人間形成に貢献したいとして寄付の申し込みがありました。現代の食品群から十分な栄養を摂取しにくい人をはじめ、不自由な食生活を余儀なくされている高齢者や術後ケア患者が、機能性食品に頼ることは、社会生活を少しでも安定的に過ごすためのプラスαの役割だと言えます。

食育・健康科学講座の役割として、歯科口腔疾患である味覚異常や口腔乾燥、口内炎などに対する機能性評価が挙げられます。また、全身疾患や口腔内疾患の発症には、幼少期からの食事が、体格、体質に影響すると推察されていますので、食育と疾患の関連性について基礎的・臨床的研究の場としても挙げることができます。さらに、歯科医療の立場から、カロリー計算の栄養学でなく、食育における咀嚼の重要性や補いにくい必須ミネラルの補充療法など、臨床栄養を行なっていく予定です。

10月21日、本講座では、日本食養道より近視眼改善メニューを再現し、新潟生命歯学部の学生と試食会を行ない、現代の食事との違いや健康への知識の再確認を行ないました。昭和12年頃の野菜は現在のものと見た目には変わりませんが、栄養価は、ほうれん草の場合、当時の10分の1の栄養価になっています。果物は、昔はビタミンなどの栄養補給として摂取していましたが、現在では品種改良により糖度が高くなったことで、果糖の摂り過ぎに注意しなければなりません。

さいごに、これからの社会全体が健全であるためには、「医・食・農」の連携が必要だと言えます。そして、歯科医師は、健康の起点とも言える口腔内の管理や「体力、体格(体位)、体質改善」を目的とした栄養口腔管理学の発展という、食育の指導的立場になり、幅広く健康管理に貢献していくべきではないでしょうか。

