



ビーガン子育て論《入門編》

— 子どもの野菜嫌いとお歯の関係 —

世紀の食ライフスタイル・

ビーガン



日本ベジタリアン協会 代表理事
 垣本 充 (かきもと みつる)
 三育学院大学特命教授・歯学博士
 国際ベジタリアン連合 (IVU) 元学術理事

米国学術団体の栄養食料アカデミーは、2016年の米国学術学会誌(JADA)上で、「適切に献立されたベジタリアン食、ビーガン食は、健康的でかつ栄養的に適切であり、ある種の病気に対する予防や治療に有益である。適切なベジタリアン食は、妊娠中、授乳中、乳幼児、思春期、青年期、老齢期、そして運動選手を含めて、全てのライフサイクルにおいて適切である。また、植物ベースの食事は、動物性食品を多く含む食事と比べて、より環境的に持続可能であり、環境に与えるダメージは非常に少ない」との声明を発表しています。

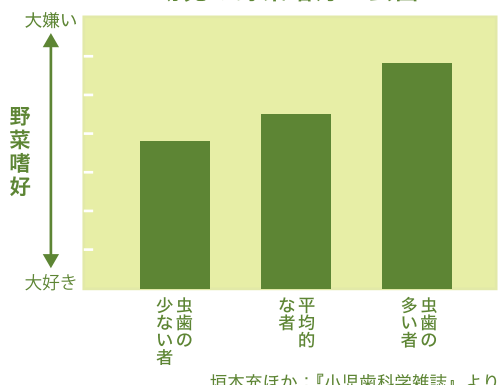
子どものベジタリアン・ビーガン食について国際的にはいろいろなニュースが発信されています。昨年(2018年)1月にはニューヨークの公立小学校でオールベジタリアン給食を行う3校目がスタートし、校長は「健康的な食事に興味を示す児童自身の要望と主導によるものだ」と語っています。また、昨年9月ドイツでも国際的NPO「プロベグ」が指導したビーガンスクールへの給食への取り組みに、国連が、健康と環境に良い影響を与えたとして「Climate Action Award (気候行動賞) 2018」を授与しました。このように、欧米では子どもの菜食に関して、医学・栄養学・環境科学の面から公的な支援体制が整いつつあります。

食糧物に不自由しない飽食の時代と言われる現代、その食生活が関係して引き起こされる病気が子どもの健康をむしろ悪くしています。虫歯や歯ならびや噛み合わせの悪い子ども、骨がもろく骨折しやすい子ども、アレルギー、極度の肥満や高コレステロール血症の子どもまで、大人同様に食生活のゆがみが子どもを襲います。

今回は、ベジタリアン・ビーガンの子育てのプロローグとして、筆者自身の専門領域である小児歯科学雑誌などに発表した論文をもとに、野菜と子どもの健康について解説したいと思います。

私の研究室で行った3000人の幼稚園児の食嗜好調査によれば、下図のように虫歯の多い子どもほど野菜嫌いという傾向を示しました。野菜嫌いの子どもは離乳食の時から本能的に求める甘味を多く与えられ、苦味や酸味のある野菜が苦手になる傾向があります。野菜の繊維が歯を清掃し、また繊維を噛むことによって唾液分泌を促進して虫歯菌がつくる酸の動きを弱めます。また、虫歯予防効果を有するミネラルのモリブデンが野菜には含まれていることなどから、野菜の摂取は虫歯を予防するのです。虫歯は口の病気だけではありません。虫歯菌が歯根の病巣をつくり、その病原菌が血液に入り込んで全身にバラまかれ、心臓病、腎臓病、肺炎、関節炎、リウマチなどの病気を誘発させます。死因として虫歯をあげられることはありませんが、心臓や腎臓の病気が死因とされる際に、重度の虫歯や歯槽膿漏が隠れている例があるのです。

幼児の野菜嗜好と虫歯



2年前にネパールの菜食を体験しようと2週間足らず旅をしました。さすがに、釈迦の生誕地と知られている通り菜食を常食としていました。ネパールに行きたいと思っただけは、以前、共同研究していた大阪歯科大学の研究者がネパールで小児歯科検診を行っており、ネパールの子どもの虫歯は日本の同年齢の子どもに比べて50%以下で歯ならびも良いと教えてくれました。ネパールの子どもの食生活はビーガン食。朝食はパンと紅茶だけ、昼食は食べず、原則1日2食。昼食代わりにふかしイモなどを食べたりもしますが、夕食は米飯とダル(豆類)とトマトやタマネギなど野菜の漬物。食後にはスバリという固い木の実をかむ習慣があります。野菜や豆、イモなど繊維をよく噛む食事です。よく噛むと食べ物に含まれる繊維が歯をきれいに掃除します。また、唾液の分泌がよくなって虫歯菌が作る酸の動きを弱めます。とにかく、ネパールの子どもの歯はピカッと光っていました。

次回は、ビーガン食での子育てを科学的なデータを交えて解説します。



NPO 法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立 2001年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。