

田中賢介氏トークショー

スポーツと食で健康を育む

自分の歯で
おいしく食べて、
いい人生を

いつまでも口から食べようシンポジウム

8月19日(土)、札幌パークホテル(札幌市中央区)で、スポーツと食の関係を伝える道民公開講座が開催され、学校法人田中学園理事長・北海道日本ハムファイターズスペシャルアドバイザーの田中賢介氏による講演が行われました。後半は、日本歯科医師会会長の高橋英登氏と田中氏とのトークショーが繰り広げられ、会場に集まった約320人は、歯と健康の関わりについて聞き入っていました。講座の要旨をお伝えします。

豊かな生活の基礎となる食事は歯と口の健康から

近年、スポーツの世界でも、食事が選手の活躍や選手生命に与える影響の大きさが注目されています。スポーツでの活躍だけでなく、食事は豊かな生活を送る基本です。食べることを支える歯と口の健康を守るため、ぜひ定期的な歯科健診を受けていただきたいと思います。



北海道歯科医師会 会長
藤田 一雄氏

講演

田中賢介さんにとって「スポーツと食」とは

体づくりの基本は食の習慣づくりから

食は、スポーツ選手にとって体づくりの基本です。そこに一番大切なのは「習慣づくり」と考えています。

25年間、プロ野球界を見てきて思うのは、最後に勝つのはゴツゴツ頑張り習慣のある選手ということ

と。私にとって、習慣づくりの基礎ができたのは小学校時代です。小2で野球を始め、小4から中学3年までの6年間、毎朝2km走るのを習慣にしました。走ること、朝ごはんをたくさん食べる習慣もつきました。

高校時代は、野球部の監督に「プロで活躍したいなら体重を増やさない」と言われ、1日7食を習慣化し3年間25kg増量しました。プロ野球選手には、私のように体重が増えなくて苦労している人もいれば、太りやすい体質で体重を増やさないように苦心している人もいます。

田中賢介氏

学校法人田中学園理事長
北海道日本ハムファイターズ
スペシャルアドバイザー



対談

おいしく食べて幸せな人生を送ろう

80歳まで20本の歯を守るためには

高橋 日本顎咬合学会は著書の中で「スポーツをするなら、マウスガードが必要」と言っていますが、

そう思われますか？

田中 私は歯ぎしりをするので、就寝中にマウスピースを使っています。

高橋 むし歯や歯周病に次ぐ第3の歯の疾病として「噛みしめ」が注目されています。

歯を食いしばることによって、歯を痛め、場合によっては折れてしまう。歯ぎしりもそうです。防止するにはマウスピースが有効です。

田中 私の歯ぎしりは、マウスピースで改善されました。筋肉の疲れも取れ、噛み合わせの大切さを実感しましたね。

高橋 20数年前、80

ます。それを乗り越えるコツは千差万別。正解は自分で探すしかないですね。

プロ入り7年目に、1軍でレギュラーの座をつかみ、打率3割を残しましたが、2年目にスランプが訪れます。悩む中で浮かんできた「技術ではなく、体づくりの問題だ」と考えます。

当時、新庄さんや小笠原さんを見て、かなり食に気を遣っているようでした。そこで食と向き合い食生活を180度変えました。和食中心で主食は玄米、よく噛むことも意識しました。

こうして2年目のジンクスを克服。その後メジャーリーグへの挑戦を経てファイターズに復帰し、トータル20年の現役生活を送ることができました。

「おいしい」は習慣で変えることができる

引退後は、子どもたちへの教育を通して北海道に恩返ししようとして、小学校をつくりました。スクールランチ(給食)は、「和食中心の色つきご飯」です。主食に玄

歳で20本の歯がある日本人は1割でしたが、最新のデータでは、51.6%に上昇しました。

田中 それはすごいですね。

高橋 20本の歯があれば、入れ歯を使わずに「飯が食べられ、認知症の予防にもつながると言われています。ですから歯を守るためにも、マウスピースを使うのは正解です。

食生活が影響? 子どもの噛み合わせ

田中 子ども時代のむし歯予防も大切です。

高橋 そうですね。今、全国的に子どものむし歯は減っていますが、歯並びの悪い子どもが増えています。

田中 おいしいものは固くないですね(笑)。

高橋 田中さんの学校では、給食に玄米を取り入れているそうですが、素晴らしいことです。噛むことでしっかりと顎の骨が発達し、歯並びも揃います。噛み合わせが悪いと、



1週間のスケジュール

時間	内容	土曜・日曜
09:00	開会	07:00 開会
09:30	講演	08:00 講演
10:00	講演	09:00 講演
10:30	講演	10:00 講演
11:00	講演	11:00 講演
11:30	講演	12:00 講演
12:00	講演	13:00 講演
12:30	講演	14:00 講演
13:00	講演	15:00 講演
13:30	講演	16:00 講演
14:00	講演	17:00 講演
14:30	講演	18:00 講演
15:00	講演	19:00 講演
15:30	講演	20:00 講演
16:00	講演	21:00 講演
16:30	講演	22:00 講演
17:00	講演	23:00 講演
17:30	講演	24:00 講演
18:00	講演	25:00 講演
18:30	講演	26:00 講演
19:00	講演	27:00 講演
19:30	講演	28:00 講演
20:00	講演	29:00 講演
20:30	講演	30:00 講演
21:00	講演	31:00 講演
21:30	講演	32:00 講演
22:00	講演	33:00 講演
22:30	講演	34:00 講演
23:00	講演	35:00 講演
23:30	講演	36:00 講演
24:00	講演	37:00 講演
24:30	講演	38:00 講演
25:00	講演	39:00 講演
25:30	講演	40:00 講演
26:00	講演	41:00 講演
26:30	講演	42:00 講演
27:00	講演	43:00 講演
27:30	講演	44:00 講演
28:00	講演	45:00 講演
28:30	講演	46:00 講演
29:00	講演	47:00 講演
29:30	講演	48:00 講演
30:00	講演	49:00 講演
30:30	講演	50:00 講演
31:00	講演	51:00 講演
31:30	講演	52:00 講演
32:00	講演	53:00 講演
32:30	講演	54:00 講演
33:00	講演	55:00 講演
33:30	講演	56:00 講演
34:00	講演	57:00 講演
34:30	講演	58:00 講演
35:00	講演	59:00 講演
35:30	講演	60:00 講演
36:00	講演	61:00 講演
36:30	講演	62:00 講演
37:00	講演	63:00 講演
37:30	講演	64:00 講演
38:00	講演	65:00 講演
38:30	講演	66:00 講演
39:00	講演	67:00 講演
39:30	講演	68:00 講演
40:00	講演	69:00 講演
40:30	講演	70:00 講演
41:00	講演	71:00 講演
41:30	講演	72:00 講演
42:00	講演	73:00 講演
42:30	講演	74:00 講演
43:00	講演	75:00 講演
43:30	講演	76:00 講演
44:00	講演	77:00 講演
44:30	講演	78:00 講演
45:00	講演	79:00 講演
45:30	講演	80:00 講演
46:00	講演	81:00 講演
46:30	講演	82:00 講演
47:00	講演	83:00 講演
47:30	講演	84:00 講演
48:00	講演	85:00 講演
48:30	講演	86:00 講演
49:00	講演	87:00 講演
49:30	講演	88:00 講演
50:00	講演	89:00 講演
50:30	講演	90:00 講演
51:00	講演	91:00 講演
51:30	講演	92:00 講演
52:00	講演	93:00 講演
52:30	講演	94:00 講演
53:00	講演	95:00 講演
53:30	講演	96:00 講演
54:00	講演	97:00 講演
54:30	講演	98:00 講演
55:00	講演	99:00 講演
55:30	講演	100:00 講演



日本歯科医師会 会長
高橋 英登氏

●主催／一般社団法人北海道歯科医師会、公益財団法人北海道健康づくり財団 ●特別協力／読売新聞北海道支社
●後援／北海道、全国健康保険協会北海道支部、一般社団法人北海道歯科衛生士会 ●協賛／サンスター株式会社、ライオン株式会社、株式会社ロッテ、雪印ビーンスターク株式会社、株式会社宇治園、グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社、ティアンドケー株式会社

歯科医師会の学校で 歯科衛生士・歯科技工士になろう!

オープンキャンパスの日程などについては、各専門学校へお気軽にお問い合わせください。

各専門学校へお気軽にお問い合わせください!

一般社団法人 札幌歯科医師会 会立
札幌歯科学院専門学校
学科: 歯科衛生士科 歯科技工士科
〒064-0807 札幌市中央区南7条西10丁目
TEL (011) 511-1885 FAX (011) 511-1902
E-Mail sds-info@dnet.or.jp

オープンキャンパス

11/25(土)	12/9(土)	◎13:30~15:30
1/13(土) オンライン		◎11:00~11:40
1/13(土) 来校型	3/30(土)	◎13:30~15:30

一般社団法人 旭川歯科医師会 会立
旭川歯科学院専門学校
学科: 歯科衛生士科
〒070-8012 旭川市神居2条12丁目2-16
TEL (0166) 61-1022 FAX (0166) 61-1024
E-Mail asg@asa-sg.com

オープンキャンパス

11/18(土)		◎10:00~12:00
12/9(土) オンライン	1/13(土) オンライン	◎10:00~10:30
2/17(土)	3/23(土)	◎10:00~12:00

一般社団法人 小樽市歯科医師会 会立
小樽歯科衛生士専門学校
学科: 歯科衛生士科
〒047-0032 小樽市稲穂2丁目1番14号
TEL (0134) 27-3001 FAX (0134) 27-3018
E-Mail otaru-dh@saturn.plala.or.jp

オープンキャンパス

10/28(土)	11/18(土)	
12/2(土)	1/20(土)	◎13:00~15:30
2/3(土)	3/23(土)	

※学生募集要項は、各校のホームページからご請求ください。※なお、3校とも定員充足以降の入試は実施いたしません。詳細は各校へお問い合わせください。