

ロッテとベネッセスタイルケアが神戸市にて「噛むことセミナー」を共同開催 ～お口の健康から健やかな未来を目指す共創の取り組み～

株式会社ロッテホールディングスと株式会社ロッテは、全国で有料老人ホームなどを展開する株式会社ベネッセスタイルケア（東京都新宿区、代表取締役社長：滝山 真也 以下ベネッセスタイルケア）と共同で、2026 年 7 月 24 日（金）に神戸市東灘区の東神戸センタービルにて、地域の皆さまの健やかな毎日の維持とオーラルフレイル予防を目的とした「噛むことセミナー」を開催しました。



セミナーの様子

開催の背景と目的

ガムを祖業とする株式会社ロッテが培ってきた「噛むこと」の知見と、全国 368 施設・入居者約 2 万人※の基盤を持つベネッセスタイルケアの高齢者福祉における現場知見や地域との深いつながりを掛け合わせることで、地域住民の皆さまのお役に立てる新たな取り組みを模索してまいりました。本セミナーは、お口の健康維持から健やかな毎日を支える共創モデルの第一弾として実施したものです。

※2026 年 7 月時点

オーラルフレイル対策の重要性

高齢化が進む日本において、自立して元気に暮らせる「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮めることは極めて重要な社会課題です。要介護状態になる前段階である「フレイル（虚弱の状態）」にいち早く気づき、適切な対策を行えば、再び「健康な状態」へ戻すことができます（可逆性）。このフレイルの前兆として近年特に注目されているのが、お口の些細な機能低下が積み重なった「オーラルフレイル（お口の衰え）」です。噛みにくい、むせる、食べこぼす、話しにくいといった些細な変化を加齢の影響だと放置してしまうと、お口だけでなく全身の体力低下や要介護リスクの増加につながることが分かっています。お口は全

身に栄養を取り込む最初の入り口であるため、その小さな衰えを早期に見極め、対策する必要があります。

共同セミナーの実施概要

- ・セミナー名称 : ロッテ × ベネッセスタイルケア 共同「噛むことセミナー」
- ・開催日程・会場 : 2026 年 7 月 24 日（金） 東神戸センタービル（兵庫県神戸市東灘区）
- ・主催・共催 : 株式会社ロッテホールディングス、株式会社ロッテ、株式会社ベネッセスタイルケア
- ・参加者 : 地域住民 約 30 名

今回のセミナーは、単なる知識の提供にとどまらず、自身の噛む力をガムの色変わり度合いで気づき、それを日常生活（食事やトレーニング）へ繋ぎこむ「一貫した体験パッケージ」として設計しました。

当日のプログラム

- ・ロッテ講師による講義（オーラルフレイルの基礎知識）
- ・咀嚼チェックガムによる噛むこと体験
- ・お口のエクササイズ（トレーニング）の実技指導
- ・ベネッセスタイルケアによる食事やお口のケアに関する取り組み紹介

セミナーのポイント

① キシリトール咀嚼チェックガム噛むこと体験

オーラルフレイル予防における大きな課題の一つは、自分自身のお口の衰えを自覚しにくい点にあります。本セミナーでは、参加者が自身の「噛む力」を客観的に把握できるよう、ロッテ独自の「キシリトール咀嚼チェックガム」を用いた体験プログラムを実施しました。このガムは、噛むことで黄緑色からピンク、赤色へと鮮やかに色が変化する仕組みです。参加者はリズムに合わせて 1 分間ガムを噛み、色の変化をカラーチャートと比較することで、自分の噛む力を可視化する体験をしました。会場からは驚きや納得の声が上がり、日頃から「意識してよく噛む」という前向きな行動変容を促すきっかけとなりました。



キシリトール咀嚼チェックガム

② お口のエクササイズ（トレーニング）の実技指導

セミナーでは、日常の中で無理なく続けられる 3 つの「お口のエクササイズ」を、全員で体験しながら学びました。

・唇と口回りのエクササイズ

頬を大きく膨らませて左右交互に 5 秒間キープし、口のまわりの表情筋を鍛えます。

・舌のエクササイズ

舌を左右の口角に出したり、上顎に吸い上げて音を鳴らしたりする運動で、飲み込む力に欠かせない舌の筋肉を鍛えます。

・ガムエクササイズ

左右の奥歯で 10 回ずつしっかり噛み、唾液を出して飲み込む総合トレーニングです。

これらを 4 週間継続することで咀嚼能力の向上や食の幅が広がることが確認されているほか、日頃からガムを噛む習慣がある人はオーラルフレイルの発生リスクが約 40%低いこと、ガムを噛むことによって脳の血流向上や活性化につながることも紹介されました。



当日の配布物

ベネッセスタイルケアの取り組み紹介

お口の健康を維持した先にあるのは、日々の食事を美しく、美味しく楽しむ時間です。ベネッセスタイルケアが運営する高齢者ホームでは、「いつまでもご自身の口で食べる喜びを感じていただくこと」を大切に、管理栄養士や調理スタッフが連携してお食事の工夫を行っています。セミナーでは、噛む力や飲み込む力が弱くなった方にも満足していただけるよう、単にペースト状にするだけでなく、素材本来の見目の美しさや豊かな香りを残したこだわりのメニューや調理法が紹介されました。

講義を終えて

セミナー終了後のアンケートでは、参加者満足度 100%（「とてもよかった」65%、「よかった」35%）という非常に高い評価をいただきました。

参加者からは、「お口の衰えが全身の健康リスクにつながっているとは知らず、参加できて本当に良かった」「教わったお口の体操で、また噛む力を維持できるという前向きな気持ちになれた」「自分の噛む力を確認できたので、これからのケアの目標がはっきり分かった」「さっそく毎日の食事でより多くの噛むことを意識したい」といったお声が寄せられました。



参加者からは多くの質問が寄せられました

両社は今後も、それぞれの強みを生かし、皆さまの健やかな毎日に貢献できるよう取り組みを推進してまいります。

■株式会社ベネッセスタイルケアについて

本社所在地：東京都新宿区西新宿 2 丁目 3 番 1 号

代表者：代表取締役社長 滝山 真也

事業内容：介護事業（入居型介護サービス、在宅介護事業など）、保育・学童事業