健康づくり講演会の講演から

「食が支えるあなたの健康」

～ウエイトコントロール！食事大作戦～

社団法人京都府栄養士会

医療法人社団医聖会八幡中央病院

管理栄養士　藤 村　　泉さん

【プロフィール】

1961 年　　福岡県生まれ
1962 年　　滋賀県在住
1982 年　　大和学園京都栄養士専門学校卒業
1982 年～　京都府在住
医療法人社団医聖会八幡中央病院（当時真鍋病院）栄養科勤務
現在は、医療法人社団医聖会内の系列３病院と老人保健施設の栄養部門を統括管理する立場にある。

【活　動】

1991 年～1994 年　　社団法人京都府栄養士会理事
1991 年～現在　　社団法人京都府栄養士会　編集委員
1988 年～1998 年　　栄養士の任意の勉強会「ヘルスメイククラブ」を主宰

2002 年～2005 年　　日本栄養改善学会にて「栄養研究会ホロス」より研究発表を行う
2000 年～現在　　管理栄養士の任意の会「栄養研究会ホロス」を主宰

皆さんこんにちは。藤村と申します。

「食が支えるあなたの健康～ウエイトコントロール！食事大作戦～」と題しまして、とても大切な食べ物の話を進めながら、今話題のメタボリック症候群について、又おいしく食べたいものを食べながら、なおかつ健康を保つ方法はないものかということを皆さんとご一緒に考えていきたいと思います。

栄養と栄養素

まず基本のお勉強です。日ごろ混同されがちな栄養と栄養素ですが、広辞苑によると、栄養とは「生物が外界から物質を摂取し、代謝してエネルギーを得、またこれを同化して成長すること」とあります。つまり「栄養」とは、食事をして得たものを活動するエネルギーにしたり、体の一部にしたりする現象のことであり、「栄養素」とは、栄養を行うために必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどのさまざまな成分のことを指します。

私たちの体をつくり、健康を支えている栄養素、それぞれが補い合ってさまざまな働きをしています。まず土台となるのが３大栄養素と言われる炭水化物、たんぱく質、脂質です。炭水化物はエネルギー源として使われ、たんぱく質は臓器や筋肉、血液など体の組織をつくる材料となり、エネルギー源としても使われます。脂質は一部が細胞膜などの材料となり、大半はエネルギー源として使われ、蓄えられます。この土台にビタミン、ミネラルが加わって五つになり、それを５大栄養素といいます。これらは３大栄養素の代謝を助けて働く潤滑油のような存在です。体内で合成できないものは食品からとる以外になく、これを必須栄養素といいます。必要な量はわずかなので微量栄養素とも呼ばれますが、欠かすことのできないとても大切なものです。５大栄養素にさらに食物繊維、水を加えて７大栄養素ともいいます。植物繊維は消化されない食べ物のかすとして用がないものと思われていた時代もありました。今では食物繊維が重要で、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を阻害するためにも必要ということは多くの人に知られるようになりました。また、水も栄養素なの？と思われるかもしれませんが、生きていくために欠かすことのできないものとして栄養素の仲間に入れようということが最近言われるようになりました。そして、このほかにも近年研究が進み、働きが明らかになっている物質があり、ファイトケミカル、植物性栄養素とも呼ばれ、食品が持つ可能性はどんどん広がっています。

これらのいろいろな栄養素の働きを知り、普段何気なく食べている食事の内容に目を向けてみることがバランスのよい食事に近づく初めの一歩です。そしてさらに具体的にどんな食べ物をどれだけ食べたらよいかを意識して考えてみましょう。

日本人の食生活の変化

まず日本人の食生活の変化を見てみます。エネルギーを何から摂っているかという昭和50年から平成17年までの変化ですが、炭水化物が減って脂肪が増えた、ご飯を食べる量が減って脂が増えています。

次に、栄養素の摂取量ですが、昭和35年と昭和45年に脂質、動物性たんぱく質の摂取量が大きく増加しています。このときに日本で一体何があったのでしょう。昭和35年はちょうど高度経済成長と言われる時期です。これから豊かになっていくという始まりの時期だったのではないでしょうか。そして次のポイント昭和45～46年。大阪で万博があったのが昭和45年ですが、食の面から見ると、日本にマクドナルド第1号店ができたのが昭和45年、カップラーメンが生まれたのが昭和46年、ドーナツ、フライドチキンのお店ができたのも昭和45年なんです。これらのことと日本人の脂質、動物性たんぱく質の摂取量が増えたことと無関係ではないような気がするんですが、どう思われますか。

次に、朝食を食べない人がどれぐらいいるかというデータです。平成17年のデータでは、朝食欠食の比率は全体では10.7%なんですが、20歳代で最も多く、男性で3割、女性で2割を超えています。また、一人所帯だけで調べてみると、約半数が朝食を食べていないという結果になりました。小学生から中学生という子どもたちの状況では、朝ご飯を食べていない比率は約10%で、これは20年前と比べてもほぼ同じですが、だれと食べているかという質問に対して、子どもだけで食べるという数が増加傾向にあり、約40%の子どもが親と一緒ではなく子どもだけで食べているという実態です。少し寂しい食事風景が目に浮かびます。この朝ご飯を食べないということで何が起きるでしょうか。皆さんの中には太ること、メタボになることを気にされている方が多いのではないかと思いますが、この朝食を食べない人は体脂肪が増えてしまうのです。人間の体は空腹の時間が長いと次にいつ食べてくれるかわからないというふうに生体が反応し、エネルギーを節約して蓄積しようとします。体の方が飢餓に備えて蓄えるということですね。だから、痩せようと思って朝ご飯抜きにしてしまうと全く逆効果になってしまうということもあり得るわけです。

次に日本人の体格、肥満と痩せの状況を男女別、年齢別にすると40代、50代の男性の肥満が増え、若い女性の痩せが増えています。このことは肥満の方には今問題になっているメタボリック症候群や慢性疾患の危険性が大きいですし、若い女性の痩せが増えているということは、これから母親になる人たちの健康問題として将来に向けてとても心配です。このように体重というのは一般に最もわかりやすく利用しやすい健康のバロメーターと言えます。最近はメタボリック症候群が話題になっていることから、肥満、太り過ぎにばかり注目が集まっていますが、肥満だけが問題なのではなく、特に高齢者の痩せ、低体重というものは低栄養のリスクが高まりますので、高齢の方にとってはしっかり食べて体重を

維持するという考え方も必要です。このように太りすぎても痩せすぎてもよくない。ちょうどいい体重とはどれぐらいなのかということを考えていきましょう。

標準体重の求め方

ＢＭＩというものを用います。ボディ・マス・インデックスの略で、肥満度をあらわす国際的な指標です。統計的に最も病気になりにくい数値として 22 が標準とされています。そして 25 以上は肥満気味、18.5 以下は痩せ気味ということになりますので、自分がどのくらいの位置にいるのかなというのは知っておかれる必要があると思います。一度計算してみてください。自分のＢＭＩは幾らか、適正な体重でいるためには何キロから何キロの間を保っていればいいか。でもそれをもとに何が何でも何キロにしないとだめとあまり堅苦しく考えないでください。自分にとって一番適正な体重という考え方でもいいと思います。人の体は定規ではかったようにはいきませんので、この幅の中にいれば大丈夫というくらいのとらえ方をなさってください。

メタボリック症候群と食生活

メタボリック症候群とその対策として食事の上では何をどうすればいいのか、それを考えていきたいと思います。

まず、メタボリック症候群とはというこの概念を頭に入れておいてください。メタボリック症候群は不適切な食習慣、運動不足、ストレス過剰、多量の飲酒、喫煙、これらの不健康な生活習慣から内臓脂肪の蓄積が起こり、高血糖、高血圧、高脂血症などの症状があらわれます。そしてこれを放置し続けると、やがては動脈硬化を引き起こし、さらに動脈硬化による重篤な疾患、つまり心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、糖尿病、糖尿病合併症などへ進展していく危険性が高くなります。メタボリック症候群という病気というのではなく、これらの症状をあわせ持った状態ということです。この内臓脂肪というものは比較的たまりやすく燃焼しやすい脂肪ですので、日々の食事や運動で減らすことができます。内臓脂肪を減らすことによって高血糖、高血圧、高脂血症が改善されますと、メタボリック症候群の状態ではなくなり、病気のリスクが減るというわけです。

次に、メタボリック症候群の診断基準ですが、項目だけ確認しておきましょう。ウエスト径（おへそ周り）とＢＭＩ、このいずれかの数値が当てはまり、なおかつ血中脂質、血圧、血糖のデータのうち２項目以上が当てはまればメタボリック症候群であると診断します。

糖尿病、高血糖の改善

減量、よく噛んでゆっくり食べること、バランスよく必要なものを食べること、まとめ

食いは禁物、お酒は少量にとどめる。これらのことが必要で、それに加えて適度な運動でより効果が見られます。

ではこの中で、「よく噛んでゆっくり食べる」ということについて考えます。お腹が減って、食事をします。そうすると、血糖値が上がり、それが刺激となって満腹中枢が反応し、もうお腹いっぱいになったよと満腹感を感じます。そして適度なところで食べるのをやめ、食事終了となります。人がものを食べることと脳の指令の関係はこのようになっています。しかし、この食事をしてから満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるまでには 20 分ぐらいかかると言われています。だから早食いの人で 10 分か 15 分で食べ終わってしまうような場合は、脳から指令が出て満腹感を感じるまでの間にもう既に必要量を超えて食べすぎてしまっていることということです。そしてやがて満腹中枢が働いたころには時既に遅し、かなり食べすぎた後で、ああしんど、食べすぎた～ということになるわけです。こういう経験をしたことはありませんか。

体重を落としたい、痩せたい、でも食べるのを我慢したくないと思っている方、多いですよね。そんな方はここで紹介したようによく噛んでゆっくり食べるということをやってみてください。体に備わった自然な力で食べる量を調節できます。だから「これだけしかだめ」と量の制限をして我慢をする前に、「いかにして時間をかけて食べるか」という努力をすると、我慢せずに食べる量を減らすことができます。まあ、だまされたと思って一回やってみてください。

高血圧の改善

減塩…ナトリウムの摂取を減らす。ミネラル…カリウム、マグネシウム、カルシウムを十分とる。減量…肥満は高血圧の大きな原因の一つです。禁煙…血管を収縮させ、動脈硬化を加速します。運動…適度な運動の継続。これらのことが必要です。

きょうはこの中から減塩、塩分を控えるということを詳しく見ていきましょう。一般的に塩分摂取量の目標値は１日 10 グラムとされています。血圧が高めの方は１日７グラムが目標になります。

塩分の摂取量を減らすには？５つのポイント

むやみに醤油やソースをかけない

最近余り見かけなくなりましたが、カレーライスにソースをかける人、一口食べてみもせずにピラフにソースをかける人、こういう人いますよね。これはつくった人に失礼ですよね。せめてまず一口食べてみて、もし薄かったらかけるということにしてほしいものです。

味つけご飯に要注意

丼物や炊き込みご飯、こういうのは１食分で３から５グラムぐらい塩分が含まれます。その上、丼には赤だしとかお吸い物がつきものです。すると１食で４～６の塩分をとってしまうことになります。目標 10 グラムまたは７グラムに対して５～６は多いですよね。それと最近気になるのは、白いご飯のおいしさがわからなくなってしまった人が多い気がします。ふりかけ大好きな大人が多くなりましたね。これではおかずからもご飯からも塩分をとってしまいます。おいしいおかずがあったら白いご飯が食べたくなるという日本人の習慣を取り戻してほしいものです。

麺類の汁は残す

全く飲んではだめと思わなくてもいいんですよ。うどんやおそばのだしはただの塩水ではありません。おいしくしっかりだしをとったものはコンブやカツオ、イリコなどの成分が抽出されたアミノ酸やミネラルをたっぷり含んだおいしいだし汁です。やみくもに麺類のだしを目のかたきにしなくても、半分くらいは飲んでください。でも、即席だしや化学調味料では飲む価値はなさそうです。

香辛料、香味野菜、ケチャップ、マヨネーズ、ソースの利用

高血圧に悪さをするのはいろんな調味料や食品に含まれる塩ですから、塩そのものを使うことを控えて、いろいろな調味料を使うようにすれば塩分は少なめになります。ケチャップは 3.3%、ソースは 9.7%の塩分含量です。

加工食品を控える

餃子、焼き鳥、ピラフ、丼物のなど、冷凍やレトルト食品の加工食品がたくさんあります。これらは比較的しっかり味がついていることが多いので、気をつけてください。また、かまぼこ、ちくわ、ハム、ウィンナーなども加工食品ですが、これも結構塩分を含んでいます。できれば素材そのものの魚やお肉を食べるほうがいい、ソーセージやハムを食べるときはソースや醤油をかけずに食べることを心がけられたらいいと思います。もう一つ加工食品で注意が必要なのは、化学調味料や食品添加物に含まれるナトリウムというもの。血圧に悪さをするのは塩の成分のナトリウムが真の犯人ですから、塩ではなくてもナトリウムを含むもの、塩辛くないものでも血圧への影響があるということになります。グルタミン酸ナトリウムが代表的なものですね。

食事内容を改善し、減塩

では、実際に味の濃い食事内容を改善して塩分摂取量を減らしてみましょう。こちらの食事は、ご飯にアジの干物、ひじきのいり煮、たくあん、味噌汁の食事で、塩分が合計 5.3 グラムです。1 日 10 グラムに抑えるとしたら、もう半分以上を１食でとってしまいました。

この食事を、アジの干物をサバの焼き魚にして、醤油少々とレモンを絞って食べることにすると、1.2 グラムの塩分が 0.5 グラムに減らせました。ひじきのいり煮はお醤油を減らして薄味に仕上げると、1 から 0.5 に半分に減らすことができました。たくあんをお浸しに変え、味噌汁をやや薄味にして具だくさんに変えてみます。これで 5.3 グラムだった塩分が 2.2 グラムへと半分以下に減らすことができました。このように減塩を心がけるということは塩を全く使わないということでもなく、味のないものを食べるということでもありません。まずはむやみやたらと醤油やソースをかけない。素材の味を生かしたあっさり味の調理をすること、このぐらいまでなら大丈夫というラインを心得て味つけをすることが肝心です。味覚は慣れもあります。普段から濃い味のものばかりを食べていると味覚が鈍感になります。微妙な味を感じられる敏感な味覚を取り戻すことで我慢せずおいしく減塩ができると思います。

お医者さんや栄養士から塩分を減らしてくださいと指導を受けられたことがある方も多いかと思いますが、その場合、我々がびっくりするぐらい極端に減塩をされている方がいらっしゃって、最近何年もお醤油を使っていませんとか、ホウレンソウのお浸しも酢をかけて食べますとかいう方がいらっしゃるんですけれども、そこまで極端なことをしなくても、今ご案内したようなアイデアだけでも半分に減らすことができました。今まで病院に入院したご経験がおありの方、いらっしゃいますでしょうか。そういう方は病院のご飯を食べて薄いと思われましたか、それとも濃いと思われたでしょうか。まず病院のご飯を食べられたら栄養士に、この食事は塩分何グラムですかと尋ねてみてください。減塩食で一番ゆるい制限で 7 グラムをお出ししておりますが、それを食べていただいて、家より薄いと感じられるか濃いと感じられるかによって、家でどれぐらいのものを食べていらっしゃるかがわかります。ですから、このぐらいまで大丈夫というラインを知ってくださいと言いましたが、自分は何グラムに制限すればいいのかということをまずお医者さんに聞いていただいて、必要以上の減塩をすることなく、おいしいものを食べていただければ結構かと思います。

高脂血症の改善

ポイントは減塩と検査によって違う対策ということになります。高脂血症にはいろいろなタイプがあるのですが、自分の検査値を知って、どのデータが高いのか低いのか、それによって対策を講じるということです。高脂血症には大きく分けて次の四つのタイプがあります。コレステロールが高いタイプ、中性脂肪が高いタイプ、両方が高いタイプ、そしてＨＤＬ善玉コレステロールが低いタイプです。

コレステロールが高いタイプ

一般的にされる検査は、総コレステロールの値です。そして少し詳しく調べるとＬＤＬ

コレステロール、悪玉のコレステロールのデータもわかります。これらが高い場合ということですが、その原因は魚より肉が多い、野菜類の食べ方が少ない、洋菓子をよく食べる、油ものをよく食べる等が考えられます。その対策として、野菜・海藻・大豆製品・魚を多めに食べる。ご飯・芋類・果物は普通に食べて、肉・卵・乳製品は控えめにし、洋菓子・揚げ物・動物性脂肪は極力控えましょう。

中性脂肪が高いタイプ

まず原因として考えられるのは、お酒を飲みすぎのお父さん、ジュースやお菓子大好きのお母さん、でんぷん類、ご飯、麺類、パン、お好み焼きなどを食べすぎの方。炭水化物の重ね食い、そういう方は中性脂肪がとっても心配になりますね。それととにかく脂っこいものが大好きな人、夕食や夜食をたっぷり食べる人、夕食の時間がおそい人などが原因として考えられます。その対策は、野菜・海藻・魚介類を多めに、肉・卵・大豆は普通に、ご飯・芋類・果物は控えめに、砂糖・菓子・揚げ物・お酒は極力控えましょう。

コレステロールと中性脂肪両方が高い場合

この対策はコレステロールが高いタイプ、中性脂肪が高いタイプ、両方を合わせてやって頂くことになります。

ＨＤＬコレステロールが低いタイプ

原因としては運動不足、肥満、肉類・魚類の制限をしすぎ、また中性脂肪が高いとＨＤＬが下がることがあります。対策として、野菜・海藻・魚を多めに、肉・卵・乳製品は普通に、ご飯・芋類・果物は控えめに、洋菓子・揚げ物・動物性脂肪は極力控えましょう。

メタボリック症候群と食生活の部分のまとめ

基本は高血糖、高血圧、高脂血症を改善すること。そして原因とか対策とかいろんなお話が出てきましたが、キーワードとしては、ゆっくり食べる、敏感な味覚で薄味に親しむ、肉より魚、野菜・海藻をたっぷり、菓子とアルコールは適量にということです。

健康情報に惑わされずに

皆さんは医者や栄養士の言うことよりも「みのもんた」さんなどの言うことなら聞いてくれるということを、私たちの仕事の中でとても痛感しています。栄養士や医者の私たちにどうして「みのもんた」さんほどの影響力がないのだろうと思っておりますが、「みのもんた」さんに見習わないといけない点がたくさんあるのかなと普段反省しております。健康情報に惑わされずにということですが、ここでテレビや雑誌、その他いろいろなところで体にいいもの、健康にいいものという情報があふれていますが、お昼のテレビで紹介さ

れるとたちまちスーパーでその食品が売り切れになったりということがたびたび起こりました。皆さんの中にも一番乗りで買いに行った方がいらっしゃるんじゃないでしょうか。

では、ちょっとここで思い出してみましょう。健康ブームの歴史です。紅茶キノコ、カスピ海ヨーグルト、低炭水化物ダイエット、ココアブーム、赤ワインブーム、にがりダイエット、寒天ブーム、納豆ダイエット、いかがですか、覚えていますか。試してみたものはありますか。こんなにいろいろなものを追いかけては消えていく、こんな状態を見ていたら、一体私たちは何を食べたらいいの、何を信じたらいいのと思うのですが、健康にいいものも、これだけ全部のものを食べようと思ったら、エネルギーが何キロカロリーあっても足りないという感じがしますが、一つ一つは嘘ではないと思います。多分正しい情報なんですけれども、それをどういうふうに取捨選択していくかということが私たちに課せられていると思います。

ビタミンCが風邪にきく、魚を食べると頭が良くなる、梅干しを食べると血圧が下がる、果物は糖分が多いから食べないほうがよい、単一食品のダイエットは体に悪い、ダイエットを繰り返すと痩せにくい、年をとったら肉は食べないほうがよい、油は太るからとらないほうがよい。こんなふうにいろいろな情報が世間に飛び交っていますが、正しいものも誤っているものも入り混じっていますので情報の洪水のようで、もう助けてって感じですよね。健康に関心を持っていただくこと、健康的な生活を心がけていただくことはとてもいいことなんですが、その行動も余り極端になったり度が過ぎると、健康を害してしまします。

情報とどのようにつき合っていけばいいのか

健康情報に惑わされないためには、まずそのことが自分にとって本当に必要かどうかをよく考えてみましょう。特に悪いところもないのに極端に脂肪を控えたり、黒砂糖がいいと聞いたら、自分が糖尿病であることを忘れて黒砂糖を買い込んでしまったり、逆に健康を損なうことをしてしまうこともあり得ます。信頼できる情報かどうか、その情報の根拠を確かめて、むやみにとびつかないように、少し疑いながらつき合うことも大切でしょう。デメリットがないかどうかもよく考える。物事にはよい面があれば悪い面もあります。赤ワインのポリフェノールは体によいけれども、アルコール飲料であることに変わりはないわけですから、アルコールを制限されている方やカロリー制限の必要な方にはちょっと取り入れるのは難しいかもしれませんね。信じすぎないということですね。テレビでいいと言っていたからと何が何でも毎日食べるとか、あれもこれもと取り入れて食べないといけないものがいっぱいあってそれだけでお腹がいっぱいになっちゃったとか、そういうものは何のためにやっているのかわからないですよね。すべて拒否する必要もない。信じない人もいるかもしれませんが、やはりそれなりの根拠があって出されている情報だと思われますので、よいものは取り入れたらいいと思います。柔軟な柔らかい頭で考えましょう。

基礎となる情報、知識のキャッチは必要です。新しい科学の進歩や研究の成果は人類の宝かもしれません。それをキャッチするアンテナは常に持っておきたいものです。体にいいという情報を得たらときどきは取り入れてみる。信用してもいいのか、迷ったときは身近にいる栄養士に相談してください。かかりつけの病院でもいいし、市役所とか保健所とか、いろんなところに栄養士がいます。京都府栄養士会というところでは毎日電話で相談を受けつけています。いずれにしても、健康に関心を持ち、食生活や食べ物、栄養に興味を持つということ、いろんな情報に敏感でいるということはいいことです。ただ、それにどっぷりつかってはまり込んでしまわない程度に、つきあっていければ、科学の進歩は人の健康づくりに貢献してくれると思います。

本当にバランスのよい食事とは

バランスのいい食事の大切な要素。見直そう野菜・果物の力、大切にしたい海の恵み魚の力、脂質の中身、油は悪者にされがちですが、カロリーだけの問題じゃないんだよということを少し勉強してみたいと思います。

野菜の力、果物の力

野菜の力、果物の力って何でしょう。野菜は体にいいらしいということはどなたも思っておられます。それはそのとおりなんです。ではなぜ野菜を食べたほうがいいのか。従来はビタミンやミネラルをとるため、食物繊維をとるためと考えていました。私もビタミン、ミネラル、食物繊維、この三つが野菜をとるための意味だとついこの間まで思っていました。それはそのとおりなんですが、最近いろいろな研究が進んで、野菜や果物にはもっとすごい力があるらしいということがわかってきました。聞き慣れない言葉ですが、ファイトケミカル、フィトケミカルともいいますが、植物性栄養素というものの存在が明らかになってきたんです。こんな言葉は初めて聞く方も、赤ワインのポリフェノールとか納豆や大豆のイソフラボンという言葉ならお聞きになったことがおありだと思います。これらは植物が持っているいろいろな成分で、人の体にとってこれがなければ生きていけないという必須栄養素ではないんですが、病気を予防したり健康を維持するのに重要と考えられています。植物が持っている化合物のことです。トマトのリコピン、きのこのβグルカン、トウガラシのカプサイシン、ショウガのジンゲロール、ゴマのセサミノールなどいろいろあります。こういう話をすると、先ほど健康ブームに惑わされたらだめですよと言ったのにと思われるかもしれませんが、一時的にブームのように出てきたものも全部嘘というわけではなく、新たな研究成果でこういう成分にこういう効果があることがわかりましたよというものなので、活用していいと思います。

でもその時に気をつけたいのが、例えばゴマのセサミノールがよいとわかれば、セサミノールだけを抽出したサプリメントがすぐに作られます。食品では十分とれないからサプ

リメントでと書いてあります。でもまずセサミノールを買って食べる前に、ゴマを食べましょう。ゴマは人類が昔から食べてきた食品です。長年食べてきて害がないと立証されているようなものです。でも抽出したセサミノールを食べるということは人類史上、経験していないわけですから、メリットがある代わりにデメリットがある可能性もある。どんなこともそれ一辺倒になって盲信せずに、普通にゴマを食べたらいいと思います。ゴマがいいらしいから最近は食卓にしょっちゅうゴマ和えが登場する、そんな感じで新しい情報に接するようにされてはいかがでしょうか。

トマトのリコピンは体内の活性酸素という悪玉の酸素を消し去る作用があることがわかってきました。最近リコピンをたっぷり含んだトマトというものが開発されて、売られていますね。ちょっと普通のトマトよりもお高いですが、こういうのは利用していいと思います。買い物に行ったとき、トマトの赤い色が体にいいと言っていたなと思い出していただいて、今までよりトマトを買う頻度が多くなる。ちょっとお財布が温かいときはリコピンが多いトマトを買ってみる。リコピンのサプリメントも開発されていますが、それを買う前に、まず今より頻繁にトマトを食べてみてはいかがでしょうか。

海の恵みと魚の力

海はミネラルの宝庫です。海藻はそれをたっぷり含んでいます。魚、特に背の青い魚を日常的のとることで栄養のバランスは大きく改善されます。ぜひ魚や海藻を食べる頻度を増やしてください。お肉がだめだというわけではないのですが、せめて半々、できれば魚の頻度が多いくらいがいいんです。昔は病人には白身の魚などといってタイやカレイなど白身の魚のほうがいいように言われていましたが、最近では血液をサラサラするＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）とか、頭がよくなるといわれるＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）などが知られるようになって、イワシやサバ、サンマにも大きな力があることが知られてきました。脂肪分を制限しようとして脂肪の多いこれらの魚を避ける方もいらっしゃいますが、魚の脂はいい脂ですから控えなくていいんです。しっかり食べてください。また、海藻類はヒジキの鉄分やカルシウム、ワカメのカリウム、コンブのフコイダンなど、ミネラルや有効成分がたっぷりです。ぜひ日々の食卓にのせてください。

脂質の中身

脂の成分として脂肪酸というものがありますが、それは種類によって体の中で働き方が全然違います。リノール酸とかリノレン酸という言葉を聞かれたことがおありでしょうか。それがこの脂肪酸の名前です。先ほど魚のところで出てきたＥＰＡやＤＨＡも脂肪酸の一種です。大きく分けてＳ・Ｍ・Ｐという三つのグループに分けられます。Ｓは飽和脂肪酸、それに対して不飽和脂肪酸というものがあり、その分類として一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、その三つにＳ・Ｍ・Ｐと記号をつけまして、Ｓ：Ｍ：Ｐを３：４：３の比率で摂りましょうということを厚生労働省は勧めています。そこに今日はもう一つ大切なバ

ランスを加えたいと思います。３つ目のＰ、多価不飽和脂肪酸のもっと詳しい中身です。Ｎ６系とＮ３系という二つがありまして、それを３：１ぐらいに保っておく必要があります。どうですか、ここまでお聞きになって頭がこんがらがってきませんか。Ｓ：Ｍ：Ｐが３：４：３で、Ｐの中身が３：１なんてどうしろというの、どうやって計算するのという感じですよね。まずバランスを考えて食事をするというとき、この脂肪酸に限らずですが、何も考えずに食べていたらどう傾くか、放っておいたらどうなるかということです。この脂肪酸の場合は放っておいたらお肉が増えがち、揚げ物で植物油が増えがちで、ＳとＮ６が増える方向へ傾きそうです。だとすれば、結論をいうと、Ｎ３を増やす努力をしてください。もっと魚を食べる、緑の野菜を食べる、海藻を食べる、この三つを実践してください。具体的に本当にバランスのいい食事をするためにしょっちゅう食卓に登場させてほしい食べ物たちです。ごくありふれたものばかりです。

青い菜っ葉

ホウレンソウ、コマツナ、チンゲンサイ、食べ方もお浸し、煮浸し、炒め物、何でもかまいません。ホウレンソウのお浸し、皆さんはどんなふうに作りますか。すぐにでも一度やってみてほしいのですが、まずホウレンソウはできるだけたっぷりのお湯で沸騰を維持しながら茹でる。ちょっとのお湯に大量のホウレンソウを入れたらぬるくなりますので、たっぷりのお湯でちょっとのホウレンソウを湯がいてください。くれぐれも茹で過ぎないように。次に、だし汁にお醤油とお酒で味をつけて、ごくっと飲めるぐらいの濃さのだし汁を作り、これを冷ましてください。茹でたホウレンソウを切って容器に入れて、このだしをたっぷりチャプチャプになるぐらいにかけて浸します。お醤油だけであえて辛くなることもなく、だし汁の味もしみておいしいお浸しになります。保存できる容器につくって冷蔵庫で１日２日なら大丈夫です。このように菜っ葉は食べたい時に食べたいだけ食べられるように準備しておくこと、忙しい朝の強い味方にも、お昼のめんどくさい時の味方にもなるかもしれません。

ワカメ、モズク、ヒジキ

ワカメはみそ汁の定番ですが、春に生ワカメの美味しそうなのが出回ってきたら、ポン酢をかけたり酢の物にしたりしてたっぷり食べましょう。モズクもフコイダンという成分がよいと新聞広告に載っていましたが、高い特別なものを買わなくても、スーパーの普通のモズクでいいんです。酢の物にしてレモンを一切れ添えたりして食べましょう。ヒジキですが、これはちょこちょこ炊くのは面倒ですから、ある程度の量を炊いて、１週間ぐらい食べ続けてもいいのではないでしょうか。その時に気をつけるのは味つけですが、余り甘辛く濃い味に炊かないこと、いっぱい食べようと思ったらちょっと頼りないくらいの味つけの方が美味しいと思います。

ジャコ、タラコ

こういうものは常備しておくと便利です。タラコのコレステロールを気にされるかもしれませんが、これはコレステロールはあっても飽和脂肪酸がゼロに近く、またビタミンＥが豊富なので栄養的な価値は高く、食べていただいた方がよい食品です。ジャコは塩分があるのに大丈夫？と思われるかもしれませんが、シラス干しを常備しておいて、酢の物に入れたり、大根おろしと食べたりと利用してください。ただ、ジャコの佃煮になっているものはやはりちょっと避けた方がいいかもしれません。

ニンジン、タマネギ、トマト

それぞれ有効なファイトケミカルを持つお安く手ごろな食卓の強い味方です。例えばタマネギですが、皮の白い新タマネギが出回ってきたら、ぜひスライスして生で食べてください。スライスして少し水にさらして、鰹節をかけて、ポン酢か何かで食べてください。シーズンの間は毎日食べてもいいかと思います。もちろん炒めたり、煮物に入れたり、一年中どんなお料理にも大活躍の野菜ですから、どんどん使ってください。

サンマ、サバ、イワシ、サケ

かわりばんこに毎日食べてもいいくらいです。一つ注意していただきたいのは、これらに含まれるＥＰＡやＤＨＡは酸化されやすいので、できるだけ新鮮なものを買って早めに食べてください。干物などでちょっと鼻を刺すような匂いがするときがありますね。あれは脂が酸化して過酸化脂質というものが出てきた匂いです。過酸化脂質というのは体に悪いので、魚は鮮度が命です。特に干物は注意してください。

果物

糖分が多いからと控える方もありますが、糖尿病などでエネルギー制限をしている方でも 80 キロカロリーか 100 キロカロリー分ぐらいは毎日食べていただけます。治療食でない方ならもっと食べてもかまいません。むくのが面倒などといって敬遠する方もおられますが、お菓子やケーキを食べるよりは絶対いいですから、ぜひ子どもさんやお孫さんにむいてあげてください。食べたいときに食べられる量を食べられる環境をつくってあげることもいい事かもしれません。果物は食事時にデザートとして一緒に食卓に上げるのではなく、食後一段落してからおやつがわりに食べるという食べ方が効果的です。

このように毎日食卓に出てきて欲しい食材やお料理は何も特別なことをするのでも特別なものを買うのでもないのです。今まで日常的に食べていたごくありふれた食べ物、タマネギ、トマト、キャベツ、ショウガ、ゴマ、こんなものの中にこんなすごい力があったのだということを再認識して、ちょっと食べる頻度を増やしてみる。食材の力に感謝して食べていただければそれで十分だと思います。調味料をちょっと加減したり、時には新しい

レシピに挑戦したりして楽しんでください。

日本の食卓が変わり始めている

今日のお話はメタボリック症候群の対策としてのものが中心で、これはこの４月から始まる特定健診・特定保健指導という制度を念頭に置いたものと言えます。これは 40 歳以上の方が対象となり、慢性疾患や動脈硬化からくる重篤な疾患の予防として重要ですが、一方では、若い世代の人がどんなものを食べているかとても心配です。若い世代の食生活の変化、劣化への対策も必要だと思われます。

初めに日本人の食卓がどこで変化したかを言いました。昭和 35 年と昭和 45 年に変わっていましたね。今はその次の変化が来ている時のようです。ある調査では、1960 年生まれの人が母親になったころから日本人の食卓はもう一回変わり始めたということです。1960 年生まれというと昭和 35 年生まれ、今 48 歳の方です。40 歳代、30 歳代の方がおられたら、家庭の食卓を思いうかべてください。今日お話した内容と思い比べてみていかがでしょうか。随分違うのじゃないでしょうか。そのことがとても心配です。

次世代に伝えたい食の大切さ。40 歳代以下の若いお父さんお母さん、中学生や小学生のお子様がいらっしゃる若い家庭の食卓は今驚くような変化をしています。まず食に関心がない若いお母さん、食べることなんて別にどうでもいいと思っているお母さんが増えているそうです。朝ご飯には子どもが喜ぶからという理由でケーキやお菓子を食べさせています。どうしてそれがだめなの？と思っていらっしゃるようです。そして数年前から永久歯が生えない子どもが増えているそうです。普通は小学校を卒業するころ、12 歳くらいで永久歯が生えそろうのですが、18 歳になっても永久歯が生えていない、歯の数が少ない若者がいるそうです。文献にはその原因はわからないと書いてありましたが、どうも幼いころの食生活が一因になっていると思えてなりません。歯が生えるころ、体がつくられる大切なころに必要なものを十分食べさせてあげたのだろうかと勘ぐってしまいます。

私たちの体は私たちが食べたものでつくられるという当然のことがどうも忘れられているようです。元気に長生きということと生活の仕方、食生活の中身がとても関連が深いということを理解されずに、若い人たちがどんなことを考えているかと思うと、かなり不安を抱かざるを得ないのですが、私の考えすぎでしょうか。

ある文献には朝ご飯にお菓子を食べている、ケーキを食べている、こんな食卓をどう思いますかというふうに６０歳以上の方に写真を見ていただくと、「うちの娘に限ってそんなことはあり得ない」とおっしゃるそうです。「もっとちゃんとした食事を子どもに食べさせているはずだ」と。そして次に、もしあなたの娘さんがこういう食事、こういう食卓を子どもさんに食べさせているとしたらどうしますかと尋ねられたら、ちょっと考えられて、「それは娘のしていることだから私は口出ししません」とおっしゃったのだそうです。で

も私はそこで口出ししてほしいと思うんです。皆さんがご自身のメタボリックシンドローム、内臓脂肪を減らそうという努力をしているのと同じぐらいの努力で、子どもたち、お孫さんたちの食事、栄養のことにも口出しをしてあげてほしいと思います。

子どもたちの食生活が大切ということは頭ではわかっていて、食育という言葉が使われます。食育基本法というものもできて、学校給食の見直しや学校における栄養教育の大切さが言われています。もちろん必要なことですが、まず基本となるのは家のご飯です。家で家族で食べるご飯、そこでおじいちゃんおばあちゃんから、お父さんお母さんから大切なことを教えてあげてほしいと思います。どこかのレストランの高級なもの、美味しいものを食べさせるのではなく、家でごくありふれたお料理で美味しくものを食べることを体験させてあげてください。

本当にバランスのよい食事、これはメタボリック症候群対策として重要ですが、子どもたちの健康な体をつくり、大人たちの健康で長生きをかなえる食事、ただ長生きするんじゃなくて、健康で長生きを目指したいですよね。そういうふうに子どもたちの健康な体をつくり、健康長寿をかなえる食事、それが本当にバランスのよい食事をする目的です。そしてしつこいようですが、①食卓には必ず緑の野菜を。食卓を眺めてみて緑色が欠けていたら健康的な食事とは言えないと思ってください。実際緑色が一品あれば食卓はきれいに見えます。②１日１回は魚介類を、焼き魚、煮魚、お刺身、そういう本格的な魚料理だけでなくても、ちりめんじゃこ、タラコ、メザシをちょこちょこ食べる。アサリのすまし汁やシジミの味噌汁、あさりのスパゲティなど、こういうふうに考えると１日１回魚介類を食べるのはそんなに難しくはないんじゃないでしょうか。③油は種類と量に注意して。できれば揚げ物の頻度は減らして、油の種類、脂肪酸の種類にも少し関心を持って、裏をひっくり返して表示などを見てください。④ひとり暮らしやお仕事をお持ちの方で食事づくりに時間を取れないという方は、お惣菜や冷凍食品を上手に活用していただいても構わないと思います。外食ばかりだから私はどうしようもないと思わないでください。お惣菜や外食でも今日お話しした内容をちょっと参考にしていただいて、メニューの選び方、おかずの選び方に一工夫すれば、その方なりの改善はできるはずです。何事も０か 100 かではないのですから、100 点満点を目指さなくても、今 60 点の方なら 70 点を目指すだけでも十分ではないでしょうか。

まとめ

体は食べたもので作られます。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。先ほども申しあげましたが、今の若者たちが 70 歳、80 歳まで長生きできるかがとても心配です。体は食べ物で作られるということをご家族みんなで考えてみられてはいかがでしょうか。

健康は毎日の積み重ねです。毎日ちょっとずつ何かいいことを心がけてみませんか。三

日坊主というのはよくないことのように思われがちですが、何回も三日坊主したらいいと思うんです。三日坊主でやめてしまって、もう一回何かのきっかけでまた始めて、それでも全然何もしない人よりは３日はできた訳ですから、そういうふうに健康は毎日の積み重ねですからやってみてください。いろんな情報に右往左往せずに、正しい情報を得る努力をしてください。テレビや雑誌で情報を得ていただくこともとても大切なことだと思いますが、その中で取捨選択して、私にはどの情報が必要か、私の家族にはどんなことが必要かということを考えていただきたいと思います。本を読む、テレビを見る、いろんな情報を集めるということは知識を頭の中に詰め込むことになりますが、それだけで自分の行動は変わりません。自分の体の中に取り込んで自分の知識にするということをしないと行動は変わらないと思いますので、ご自分の生活や食生活を振り返ってみて、問題がわかったら一つずつ改善してみませんか。できることから始めてみましょう。食事は１日たりとて欠かせない大切なものですから、美味しく楽しく続けてきましょう。明日からもどうぞお元気で。