

### 第3回 平成6年11月12日(土)

## 若々しく年をかさねるための食生活



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
教授 高居 百合子

若く、美しくありたいと願うのは古今東西を問わず、人々の願いなのではないでしょうか。若く美しくは無理としても、せめて何時までも若々しくありたいものです。若々しく年を重ねるためには、身体と心の健康が大切です。身体は年を重ねれば老化します。この老化をすこしでもおくらせることが出来れば良いわけです。

では老化とは何なのでしょう。年をとれば、成人病も増え、健康であっても、目も歯も自分のものだけでは間に合わなくなります。しわが増えて、皮膚にはつやがなくなり、“しみ”が出来てきます。手足の関節が痛む人も多くなり、日常の動作もおそくなってしまいます。このような老化の原因は、身体の中の脂肪の腐敗によるという、過酸化脂質説が主流をなしています。勿論他にも原因はありますが、今のところ一番大きな元凶といわれています。顔や手の甲に“しみ”はありませんか？

まずはこの元凶である脂肪の腐敗がおきないようにすることです。脂肪の腐敗は、長い間、生きてきた間にその老廃物で、脂肪酸化して過酸化脂質をつくってしまうのです。では過酸化脂質をつくらないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。酸化を防止する栄養成分をたくさん含んでいる食物を食べればよいわけです。その栄養素とは、ビタミンE、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCです。勿論バランスの良い食事の中にこれらの栄養成分を多くとり入れれば良いのです。どんな食品がこの栄養成分を多く含んでいるのでしょうか。日常食べている食品の中から探してみましょう。

もう一つの方法として腸内を健康に保つことです。それには快便ですが、年をとると腸の運動も弱くなります。刺戟して便秘にならないようにしましょう。食事と運動と心といつまでも若々しくありたいものです。

### 第4回 平成6年11月26日(土)

## 健康づくりのための調理



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
助教授 永島 伸浩

人間が日々健康な生活(身体の成長や維持等)を営むためには運動、休息ならびに外界から適当な物質を取り入れ、エネルギーや栄養素を獲得しなければなりません。この外界から取り入れる物質が食物であり、人類の歴史の中で思考錯誤を繰り返しながら、食文化として現代に引き継がれてきました。戦後のすばらしい経済発展に伴って生活水準の向上、食生活の変貌があり、過去に見られたような栄養失調状態の