

人はほとんど稀であります。しかし、間違ったダイエット等で栄養のバランスに偏りのある人、また食事内容の洋風化の定着で脂肪等の摂取量が一般に増加傾向にあり、肥満や各種の成人病にかかりやすい状態になっている人はかなり多くいると思います。こうした状態を踏まえ、1985年に厚生省から「健康づくりのための食生活指針」が発表されましたが、今回の実習ではこの指針にのっとり健康づくりのための調理実習を行いません。

最近のマーケットや食料品店では様々な生鮮物、加工食品がところ狭しとならんでおり、今日のおかずはなにしようか大変迷うところでしょう。「いまとても忙しいし、料理なんか作っている暇はないヨ…」なんていっているあなた、お惣菜や加工済み食品ばかりに頼っていないで、ぜひ生鮮食品から調理しましょう。この実習でのポイントをまとめると次のようになります。

- * 厚生省指導による6つの基礎食品群の考えを理解し、なるべくたくさんの食品を摂るよう心がけること。
- * 生鮮食品はなるべく旬の素材を利用すること。
- * 一つの食品でも捨てる場所がないように無駄なく調理すること。
- * 調理方法を工夫して余分な脂肪等は取らないようにすること。(例：調味料として油を使う場合でも調理操作を変えることによって摂取量を減らすことができます。また、脂肪の種類を考えて、なるべくP/S比<多価不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の比>の高い食品を利用し、調理すること等。)
- * ワンパターンの調理法に陥ることなく、日本料理、西洋料理、中国料理をもっともっと理解し、優れた調理法があれば応用展開していくこと。

献立内容は当日のお楽しみということにしたいと思います。それでは皆様方がより健康的な生活を営める「術」が学べることを願いつつ、どうぞよろしく願い致します。

肥満予防のための食事



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・栄養専攻

助教授 大迫初子

肥満とは、からだの脂肪組織の量が正常以上に増加している状態をいいます。

肥満には、過食や運動不足による単純性肥満と、体の異常や内分泌疾患による症候性肥満とがありますが、肥満の約95%は単純性肥満です。

肥満の測定法には、身長・体重を測定して、身長・体重・年齢・性別などから標準体重を計算して、正常・肥満とやせを判定する方法があります。

また、近年は日本肥満学会で、標準体重の統一基準をはかる目的で、標準体重＝体重(kg)÷身長(m²)で体格指数(BMI)を求め、指数が22の時に最も健康状態がよく、合併症が少ないという統計データに基づいて、標準体重＝身長(m²)×22を提案し、体脂肪の組織量ともよく相関するといわれています。標準体重に対し20%多ければ肥満と考え、30%を超えると、肥満症として治療の対象となります。

他に皮下脂肪厚の測定、体脂肪組織量を測定して肥満の判定に用いられています。

肥満を予防することは、成人病予防の第1歩であり、肥満が糖尿病、動脈硬化症、高血圧症、高脂血症、痛風など成人病を引き起こしたり、悪化させたりします。その他、心筋梗塞、狭心症、肺機能の悪い人、腰痛、膝の関節痛のある人なども肥満があれば悪い影響があるので、体重を標準体重にする必要があります。肥満の原因には、摂取エネルギーが消費エネルギーより多い食事を続けていると、脂肪が体内に蓄積されて肥満となります。皮膚の下に脂肪がたまる皮下脂肪型(女性に多い)、内臓に脂肪がたまる内臓型(男性に多い)二通りの肥満があります。

どうしたら肥満を予防することができるのか、栄養のバランス、調理の工夫、食べ方など肥満を予防するための食事について、生活の改善、運動の方法など一緒に考えてみたいと思います。

第5回 平成6年12月3日(土)

健康と運動のしくみ



武蔵丘短期大学 健康生活科

健康・体育専攻

講師 玉木 啓一

運動は、健康に役に立つのでしょうか？「スポーツはからだにわるい」こんな報告もされて、マスコミなどで話題になったこともあります。一方、「運動不足は健康に悪い」、「スポーツは健康によい」、これらのこともひろく受け入れられています。本当のところはどうなのでしょう？

本講では、運動を行うと身体にどんな変化が起こるのかを、身体に良い面（例えば、成人病の予防や治療との関わり）、悪い面（スポーツでの事故、突然死など）の両方をあげ、運動を健康に役立てていくための理論を学んでいきたいと思います。運動を健康に役立てて行くにはどうしたらよいのかを、運動が身体に与える影響を示しながら解説し、さらに、運動を全く行わなければどうなるのかを示し、運動が健康に役立つかどうかを考え、運動の必要性について検討していきたいと思います。

「健康のために運動は、どの様に役立つのか？」に答えるため、運動を実践することで得ることができる健康、運動では期待できない健康、運動を実践するのに注意しなければならないこと、どうすれば効果的に安全に運動を健康に役立てていけるのかななどを、運動生理学の観点からわかりやすく解説していきます。さらに、健康を失ってしまう原因となる肥満について、太ってしまう原因、どの様な運動が、肥満の解消、予防に効果的なのかを考えていきます。

第6回 平成6年12月10日(土)

あなたの^{からだ}體は、いま……？

～ 肥満の測定 ～



武蔵丘短期大学 健康生活科

健康・体育専攻

講師 玉木 啓一

肥満は、現代人にとって大敵です。肥満は高血圧の危険因子を高め、心臓病や糖尿病などの成人病とも深く関わり、現代人の健康に大きく影響を与えていることが知られています。しかし、肥満かどうかをどうやって判断すればいいのでしょうか？身長から標準体重を求め、それを目標にすることで、健康を手に入れることができるのでしょうか？