

私たちは運動やスポーツをするときに「楽しい」とよく感じます。M. チクセントミハイは「楽しむということ」という著作の中で「フロー・モデル」を提示しています。それは図のように運動やスポーツをする人の技術や運動能力と行おうとする課題や内容が適切であれば楽しみが深まることをいっています。能力の高い人があまりに簡単なことをすると退屈で早く飽きてしまい、逆に未熟な人が高度な技術に挑戦する時には非常に不安を感じ楽しむどころではなくなってしまいます。このことから運動やスポーツを私たちが楽しむにはまず自分の運動能力や技術がどの程度なのか自分で知っていなければなりません。あるいは実際やってみて「あー、自分はここまでならでできるんだ」と感じられるといいのではないのでしょうか。それから楽しむための目標なり課題なりを設定して実行するとよいでしょう。

#### ●ラケットテニスの両方向性

今回のラケットテニスはもちろんリクリേഷンの要素が非常に強いスポーツであり、誰でも手軽に楽しみながらできるものです。つまり本当のテニスなんてとてもできそうにないが、テニスに似たものを楽しむことができます。それと同時にこれからテニスを始めたい人のための導入にもなります。このときは用具やルールを徐々に本来のテニスに近づけていくことができます。またラケットテニスでテニスに必要なゲームの進め方や戦術なども練習することができます。

このようにラケットテニスは本来のテニスから離れる方向と本来のテニスに向かう方向があります。どちらの方向に向かって楽しむかは各自におまかせします。

### 第5回 平成8年10月12日(土)

## 栄養クリニックで一人ひとり正しい食生活を



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
助教授 倉田 澄子

食事は、健康の維持増進に非常に大きな影響を与えます。正しい食生活の送り方を習慣として身につけていけばそれは一生の宝となります。

“正しい”とか“よい”食生活とはどのようなことか、という課題には、何を食べるのかといった食べ物の質や量の事、あるいは規則正しく取るといった生活リズムの事など、食事摂取の方法に関することから、誰と食べるのか、マナーはどうすることが良いのか、などテーマは広範囲にわたり様々あります。

“よい”と評されていることの多くは、科学的に調べ、実験、解析を行い、一応人体にとって良いと認められていることです。その中には、昔から経験的に良いと評価され、日常的に行ってきていることもあります。

しかし、まだ解き明かされていない課題もあります。例えば、食べ物の成分では、ある栄養素の生体内での変化や、未知の有効成分の存在、あるいは保存中や調理中での変化など、また食事のとり方では、孤食がなぜ好ましくないのか、家族そろって食事をとる方法はなど、家族や社会的な問題を含むものまであります。

さて、今回は食べ物摂取の方法、特に望ましい栄養摂取の方法を考えてみたいとおもいます。

望ましい栄養摂取の方法は、バランス良く食べることだといわれています。ここでいうバランスには、「摂取量のバランス」と「相互比率のバランス」とがあります。この両者について現在の問題点と留意点

をあげてみます。

① 摂取量のバランスについては、豊食の現代では、特にエネルギーの過剰摂取が問題となっています。肥満は、成人病を誘発するため、予防したいのです。肥満予防の方法は、過食を避け、消費エネルギーを増大させることです。成長期の者、妊産授乳婦、術後の回復期にある者以外は、エネルギー収支がプラスにならないよう注意します。その他の栄養素については、ビタミンAやカルシウムなど不足にならないように気をつけます。また、欠食、偏食、不規則などによる極端な過不足がみられることもあり問題となっています。

② 相互比率のバランスについては、例えばエネルギーでは、エネルギー源となる糖質、脂質、たんぱく質の摂取比率をおよそ60：25：15にし、さらに糖質は穀類からとるように、たんぱく質と脂質では動物性と植物性のものを約半々にとりたいのです。

また、たんぱく質では構成単位であるアミノ酸の種類と量を問題にします。必須アミノ酸を体が必要とする割合で含むものを良質たんぱく質といい、毎日とります。脂質では、脂肪酸の種類を選びます。血中のコレステロール値や中性脂肪値を低下させる脂肪酸など話題となっているものもあるなど、種々ある脂肪酸について好ましい摂取比率が提示されています。また、カルシウムとリンや、カルシウムとマグネシウム、ナトリウムとカリウムなどの望ましい摂取比率が、あるいは鉄と銅、鉄とビタミンC、不飽和脂肪酸とビタミンEとの関係など栄養素間の相互関係がかなりいろいろと明らかになっています。

このように専門家たちの研究により、現在でもかなりのことが明らかになっていますが、さらに日々新しい知見が発表されています。

しかし、これら沢山の情報をどのようにして毎日の食生活に生かすかが難しい問題です。

いったい、どのような食品をどのくらい食べればバランス良く摂取できるのでしょうか。

ここで、我々日本人が長らく食べて来た食事、すなわち日本型の食事内容を思い出してみましよう。米を主食とし、主菜は魚や豆腐・納豆などの大豆製品、副菜には野菜の煮付けや青菜のお浸し、そしてわかめのみそ汁と漬物といったパターンが基本です。これら日本型食事の栄養評価は世界の中でも非常に高いものです。先に示した糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー比率は、世界が羨む程バランスの良い状態ですし、また、脂肪酸の比率も欧米食の真似をしないかぎり理想的な値であることがわかっています。ただし、日本型食事はビタミンAとビタミンE、カルシウムと鉄分が不足しがちであることと、食塩の摂取が過剰になり易いことが欠点としてあげられます。しかし、カルシウム不足は昔のように小魚を食べることで、またビタミンAやEはレバーやナッツ類を利用することで補えます。少し工夫や補足をするだけで我々の食事は、本当に良いものになります。

今回の実習では、自分の食生活（主に食事内容）の実態を正しく把握し、自分で問題点を発見する方法を学び、さらに、その問題点の解決方法を学びます。そして、正しい食生活について自分で検討ができるようになることが目的です。

実習は、次ぎの順に進めます。

1. “正しい” “良い” 食生活とは、について考える。
2. 昨日の食事を例に、どのような栄養素をどの位摂取したかを各自が知る。
  - ・朝食、昼食、夕食、間食ごとに絵を書く。
  - ・大、中、小の器を参考に書く。
  - ・絵に個数を書き入れる（およその量を書き入れる）。
3. 昨日の食事の内容を考察する。
  - ・過不足を考察する。
  - ・なにを補えばよいかを検討する（図-1を参考に）。
4. バランスの良い食事を検討する。
  - ・バランスの良い食品の組み合わせを食品構成を参考にして知る（表-1を参考に）。
  - ・1日の食品群別摂取量の実際の量を見る。

- 7日間の食品群別摂取量の実際量を見る。
- 7日間の食事計画をたてる。

以上の実習を通して自分の食生活のあり方を探ることができ、この経験を“自分の健康は自分で守る”ことを目標とした、健康的なライフスタイルの構築に役立てたいものです。

図-1 六つの基礎食品



表-1 食品別摂取量の目安

食品群	摂取量 (g)			
	穀類	280	340	390
種実類	3	3	3	
いも類	50	60	70	
砂糖類	5	5	10	
油脂類	15	15	20	
豆類	50	60	80	
その他の豆類	5	5	5	
果実類	150	150	150	
緑黄色野菜	100	100	100	
その他の野菜	200	200	200	
海藻類	5	5	10	
調味嗜好品	50	50	50	
魚介類	40	50	70	
小魚類	5	5	5	
肉類	40	50	60	
卵類	40	40	50	
乳類	200	200	250	
エネルギー (kcal)	合計	1,768	2,000	2,355
	摂取目標量	1,700	2,000	2,300

第6回 平成8年10月19日(土)

## 食べ物の特性でバランス良く食べたいね!



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

「最近、食べ物がおいしくないネ。」「調理・加工済み食品が便利なのでよく使うけど、すぐ飽きてしまうんだ。」……こんな会話をよく聞いたことはありませんか？ スーパー、デパートに出向けばないものはないと言うくらい豊富な食品・加工品が並んでいる昨今です。「健康・ダイエット」という言葉には目のない人たちのために、時間がない、めんどくさいが手をふるい、一部のTVや雑誌の情報に踊らされ、それが誤っている(?)かどうかは定かではありませんが、妙に食品に対してこだわりをもっている方々もおられるような気がします。今は10月です。収穫の喜びをもとに一年のうちで一番野菜・果物がおい