

かしこく食べて健康じょ〜ず！

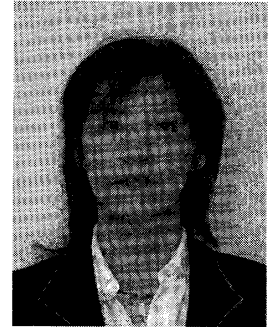
－元氣と若さを保つ食事法－

武蔵丘短期大学 助手 栄養学研究室 堀川 昭子

1. 健康ってどういうこと？

健康な人という人とういよう人をイメージするでしようか？私はいつも講演にいくと皆さんにそう尋ねます。一番多かつたのは「大きな声で話す人」「よく食べる人」「よく動く人」などでしょう。それ以外にも「よく飲む人」「姿勢がいい人」「よく笑う人」・・・等様々な答えが返ってきます。

これまで16年、たくさんの方々とお会いし、食事の相談や講演を行ってきましたが、何と言っても「よく食べ、よく動く」人は元氣で、はつらつとしていらっしやると思います。



2. カラダは正直

では、「よく食べる」＝「たくさん食べる」ということでよいのでしようか？

食べる量を多くすると摂取エネルギーが増え、その中に含まれている栄養素も不足なくとることができますので、これを栄養密度の高い食事といいます。しかし、たくさん食べて、あまり身体を動かさずにいると徐々に体重（というより体脂肪ですが）増加の原因となります。近年、30代以上の男性の肥満や糖尿病の患者数が増え続けていることを考えれば、やはり食べ過ぎは禁物です。ところが、その一方で20～30代の女性はやせている傾向が見られます。年代で食事の構成はだいぶ異なっているようです（表1）。食事を「よく食べる」とは「じょうずに食べる」といったほうがよいのではないかと思います。

では、どうすれば「じょうずに食べる」ことができるのでしようか？

表1 年齢階層別1日の食事構成（全国）

（単位：％）

	家庭食	外食	調理済食品	菓子等のみ	錠剤等のみ	欠食
総 数	77.9	13.8	4.1	1.6	0.1	2.5
7～14歳	67.9	28.3	2.4	0.7	0.0	0.7
15～19歳	78.7	12.3	3.9	1.3	0.1	3.7
20～29歳	65.9	18.8	6.0	2.5	0.3	6.5
30～39歳	69.6	17.5	5.3	2.7	0.2	4.7
40～49歳	74.6	16.6	4.0	2.1	0.2	2.5
50～59歳	79.2	13.0	4.0	1.6	0.1	2.1
60～69歳	87.1	7.1	3.2	1.4	0.1	1.1
70歳以上	90.6	3.9	3.6	0.8	0.1	1.0

注：.....は、各項目の最高値を示す。

資料：厚生労働省「平成14年国民栄養調査結果」平成16年発表

3. 食べ方にもコツがある

スポーツクラブや企業で食生活の相談をしていると必ず聞かれる質問は、「何を食べたらやせられるか」「何を食べたら筋肉がつくのか」ということです。スポーツ施設の入会目的はその大半が、体力・筋力アップやダイエットであるため、これらに関する情報はいつもブームとなり、人々の関心を集めています。〇〇で筋力増強とか××ダイエットといった極端なものが後を断ちません。

しかし、残念ながら、どの方法も長続きさせることは難しく、最も身体にとって健康的であるのはやはり「しっかり食べて、しっかり動くこと」なのです。このあたりまえのことをやりきれないというのが現状ですが、仮に一人暮らしで外食の多い方であっても、食べるものを上手に選び、かつ運動を併用すると大変すばらしい効果が現れます。やはり食べることの好きな人は、身体も動かすことが一番の賢い食べ方といえるでしょう。

ただ、世の中には身体を動かすことが苦手であると言う方がかなり 表2 3つのあ(堀川昭子, 2005) 1)
の割合でいるのもまた事実です。その場合は、食べる量を控えたり、
食べるものを選ぶ意外にはありません。具体的には「3つの“あ”」(表
2)を食べ過ぎないこと、そして体重をはかるとのことにつきます
と思います。そして、この体重の維持と丈夫な血管を保つことこそ、元
気と若さを保つために最も大切なことだと思います。

“あ” まいもの

“あ” ぶら

“あ” るこーる

4. 適正体重はベスト体重！

適正体重を維持することで、食べる量をじょうずにコントロールできるようになります。適正体重とは、健康診断等で測定される体重と身長から算出したBMIや体脂肪率から計算されることが多いのですが、私は、これまで自分が一番動きやすいと思っている体重がその方のベスト体重(適正体重)だと考えています。その体重を目標体重として、その変化に気をつけるようにしてほしいと思います。健康診断を受ける機会のない方は、自宅の体重計でもかまいません。最近では体脂肪率が測定できるものもありますので、毎日とはいいませんが、体重をはかる習慣をつけましょう。体重をはかることで、食べ過ぎや運動不足など自分の身体の変化に気付くことができるからです。また、それ以外にはお腹のまわりに脂肪がついているか否かを判定するウエスト周りが男性で85cm、女性で90cmを超えないということも大切です。さらに、ご自分の手でお腹や肩甲骨の下、二の腕などの脂肪のつき加減をチェックするとよいでしょう。男性なら、ズボンのベルトの穴の位置、女性なら日々はいているスカートのチャックのしまりやすさなどたとえ体重をはかることができなくても、体型をチェックする方法はたくさんありますので、是非試してみてください。

体重はあなたの健康状態をみるための最も簡単なパラメーターです。

5. あなたの食べ方チェックをしてみよう！

食べる内容がじょうずか否かをチェックするには、食事診断や食生活チェックなどがありますが、ここではご自身で日々利用できる2つの方法を紹介します。まずは、表3の質問Aで食生活のチェックをしてみましょう。実はこの質問の中で下記の5つは注意を要する項目です。

- ・食事はバランスよく食べるよう心掛けている
- ・野菜を積極的に食べている
- ・アルコールは適量を心掛けている

- ・油っこいものは控えている
- ・間食をとりすぎないようにしている

なぜなら、「バランスよく」とか「適量」といった表現は、栄養士の求める答えと、答える方のイメージが異なることが多いからです。例えば、バランスのよい食事とは、ごはん、パン、麺等の主食に、卵や納豆、干物などのメインのおかず、さらに野菜や海藻、キノコなどの副菜がそろった食事のことを表していますが、必ずしも一致しないことが多々あります。野菜やお酒、油っこいもの、間食についても同様です。

では、次に表3の質問Bを使って再度食事チェックをしてみましょう。ここでは「バランスよく」は、主食／主菜／副菜を揃えるという具体的な表現になっています。それ以外に色とりどりに食べる、1日30食品食べるということでもあります(図1)。また、野菜を「よく食べる」とは、1日3回以上食べる、毎日3皿以上の野菜料理を食べるということです。お酒の適量は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、焼酎なら水割り1.5杯程度です。油っこいものとは、フライ、カツ、天ぷら等の油で揚げた料理以外に挽肉料理や洋風料理なども含まれます。間食とは主に甘いものやスナック菓子を好んで食べるかどうかを聞いており、毎日何か1種類でも食べることです。この中には甘い飲料も含まれます。

いかがでしたか？ 質問AとBで答えに違いがありましたか？ 言葉の捉え方は人それぞれ異なることが多いので、基準となる量を是非覚えておきたいものです。

表3 食事チェック(堀川昭子, 2005) 2)

質問A	質問B
1. 食事はバランスよく食べるよう心掛けている	1. 主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品を使った料理) 副菜(野菜、海藻、きのこのおかず)の揃った食事を1日2回はとるように心掛けている
2. 朝食を食べないことがある	2. 食事を抜くことは殆どない
3. よく噛んでゆっくり食べる	3. 食事は15分以上かけて食べるようにしている
4. 油っこいものは控えている	4. フライや天ぷら、挽肉料理、洋風料理は1日1回以下である
5. 野菜を積極的に食べている	5. 野菜を使った料理を1日3皿以上食べる
6. 薄味を心掛け、塩分とりすぎに気をつけている	6. 味噌汁等の汁物、漬け物、塩麩の魚、外食は1日1回以下である
7. 乳製品をよく食べている	7. 1日に牛乳、ヨーグルト、チーズをいずれか1品は食べる
8. 間食をとりすぎないようにしている	8. 甘いものやスナック菓子は1日平均、片手一杯にのる位の量である
9. アルコールは適量を心掛けている	9. 1日に飲むアルコールの平均はビールなら中1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯 焼酎なら水割り1.5杯程度である
10. 食べ過ぎないように心掛けている	10. 食事はもう少し食べたいなというところでやめるようにしている

図1 バランスよくとは・・・ ドゥ・スポーツプラザ資料を著者改変 3)

主食・主菜・副菜を揃える

- 主菜
肉・魚などのたんぱく質が主体。
体を作る大切な栄養素がとれる。
- 主食
ごはん・パン・めん等、活動に必要なエネルギー源となる。



- 副菜
野菜のおかずが多いので、ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる。

5色揃える



30品目食べる

和食、洋食、中華等いろいろな料理を食べる

6. 血液さらさらを目指そう！

最近、食べていない食品ありませんか？

ここ数日間口にしていない食品は、意外と食べない傾向の食品であることが多いようです。表4の「お・さ・か・な・す・き・や・ね」という言葉は、ある食品の一番上の頭文字をひとつにつなげたものです。このタイトルなら忘れずに覚えられ、日々の食事のバランスチェックにも使うことができるでしょう。さらに、これらの一連の食品は血液をさらさらにする効果があると言われている様々な成分（食物繊維やフェノール類、酵素等）を含んだ食品群なのです。

まず、「お」はお茶です。お茶にはカテキンという抗酸化作用のあるフェノール類が含まれています。

「さ」は魚介類を総称します。これらにはEPAやDHAが含まれており、血中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

「か」は海藻類です。食物繊維を始め、最近ではフコイダンという成分が話題になり、血中脂質の低下作用が認められています。

「な」は納豆です。ナットウキナーゼという酵素を含んでおり、血栓を予防する効果があります。

「す」は文字どおり酢で、血中の老廃物の排泄を促し、疲労回復に効果的なクエン酸や種々のアミノ酸を含んでいます。

「き」はキノコ類です。食物繊維、β-グルカンを含み、血中脂質の低下や、免疫力を活性化させる働きがあります。

「や」は野菜です。食物繊維やビタミンC、β-カロテン、ミネラルが豊富に含まれています。

「ね」は葱や玉葱で、にんにくにも含まれます。アリシンという成分には殺菌作用、消化促進、血小板の凝集を抑制する働きがあります。

「お・さ・か・な・す・き・や・ね」を是非、日々の食事に取り入れながら、朝や昼は油を使った炒め物を中心にしっかりと食べる、夜は和食を中心とした油控えめの料理にして、軽めに食べるというのが、じょうずにバランスよく食べるコツだと思います。

7. 人を良くする「食事」

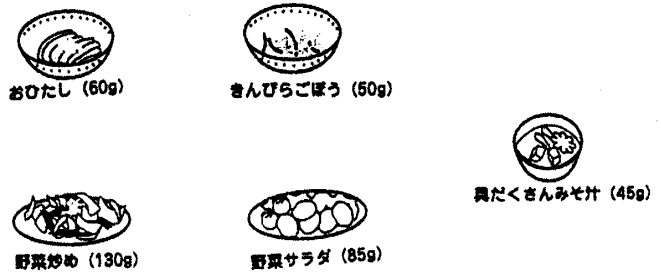
食という字は“人”を“良くする”と書きます。おいしいものや好きなものを食べていると本当に幸せな気分になります。私は甘いものには目がありませんが、食べる時間を工夫しています。また、運動ができない時はトイレは上層階を利用するなど歩数を増やす工夫をしています。さらに、買い物は15分以上かけて歩いています。

皆さんもおいしいもの好きなものを食べてくださってかまいません。人生一度きり、食べることを大いに楽しんでほしいと思います。でも、食べる「だけ」ではだめなのです。これまでお話した食べ方のポイントに加えて、さらに身体を今までよりほんの少しでも余分に動かすこともお忘れなく！そうすれば、食事が人を良くする効果もさらにアップします。そして今日をきっかけに、是非またひとつ良い習慣を増やし、食べ方に「工夫」というスパイスをきかせ、“健康じょ〜ず”になっていただきたいと思います。

表4 栗原毅著（2002年）、血液さらさらものすべてがわかる本より

お _____
さ _____
か _____
な _____
す _____
き _____
や _____
ね _____

図2 1日に食べたい野菜の量（堀川昭子、2005）⁴⁾



参考文献

- 1) ドウ・スポーツプラザ 栄養指導票（2002）
- 2) 堀川昭子（2005）未発表資料
- 3) ドウ・スポーツプラザ 栄養指導票（2002）
- 4) 堀川昭子（2005）未発表資料