

# 食で健康を目指す

3年3組12番 下原綾乃

1 私は「健康」について興味があり、自分ができる範囲で健康改善、健康維持をしたいと考えている。「健康」、「自分でできる」という2つを考慮した時に1番効果的だと思ったのが食改善。食で健康を目指すということだ。食とは人類が生きる上で欠かせない存在、そして娯楽、コミュニケーションの場の形成にもなり得るものだ。そんな食で健康を目指すことが可能なのだ。

2 コロナウイルスや、忙しい世の中の影響で体調を崩してしまいがちな現代人。健康でいることがいかに大事か考える機会が多いただろう。しかし、健康な状態であるためには実際何をすればいいかわからないという人も多々いるだろう。まずは食生活を見直してもらいたい。食事を変えるだけなので私たち子供でも簡単にチャレンジができる。そして、食事を取り生命活動に必要な栄養をしっかりと補うことができれば体調は大きく回復するだろう。このような利点、食の素晴らしさを知ってもらおうという目的で、私は栄養の偏りによる影響と食事が身体にもたらす利点について調べている。

3まずは「心の健康」について。

管理栄養士 喜田 有紀さんによると近年、食事によるストレスの改善が注目されており、食の欧米化や、加工食品摂取量の増加、野菜の摂取不足がメンタルヘルス不調につながるといふ報告がされている。

精神面の健康を助けるホルモンに「セロトニン」という物質がある。セロトニンは幸せホルモンといわれている神経伝達物質で、感情のコントロールと深く関わっており、精神を安定させる働きがあるのだ。不足するとストレスを感じやすくなり、何をするにもやる気がおきなかったり、イライラしやすくなったりと、メンタル不調が表れやすくなってしまう。セロトニンは脳内で必須アミノ酸の一種である「トリプトファン」から作られる。トリプトファンは体内で作ることができない為、食事からとる必要があり、魚・肉・大豆製品・乳製品・卵・ナッツ・バナナに多く含まれる。さらにトリプトファンからセロトニンを合成するときにはビタミンB6が必要である。ビタミンB6は玄米・豚肉・にんにく・しょうが・青魚のサンマ・イワシなどに多く含まれる。また炭水化物はトリプトファンが脳内に取り込まれるのを助ける働きがあり、雑穀・イモ類・果物に含まれている。

この様に食には心の健康も支えて改善していくことができるのだ。

次は「身体の健康」について。

サントリーウエルネス株式会社によると、毎日当たり前のようにとっている食事は、体に栄養を与えるという非常に重要な役割を果たしている。ただし、そのためにはバランスが大切なのだ。好きなものだけを食べ続けたり、一度に大量に食べたりすると栄養が偏って体を壊すことに繋がる。バランスのとれた食事は健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされている。よく「××が体に良い、××を食べるのが長寿の秘訣」と言った話を耳にするがそればかり集中的に食べるのは良くない。特定の栄養を多くとって

しまうと、他の栄養が少なくなるなどの偏りができてしまうからだ。では偏りがあるとどのような影響が出てくるのだろうか。MCSメディカルケアサービス株式会社によると、

- ・体重の減少

本来であれば私たちは食事から摂取した栄養素をエネルギーとして体を動かしている。しかし、栄養不足の状態が続くと体が筋肉や脂肪をエネルギーに変換するため、体重の減少が起こる。

体重の減少に伴い、骨が出っ張る、皮膚が薄くなって乾燥する、頬がこけるなど見た目に変化が現れる。また、重度の栄養失調に陥ると、腕や腹部に水が溜まるといった症状がみられる場合もある。

- ・意識障害

ご飯やパンなどの炭水化物摂取量が減ると、体内の血糖値が低下する低血糖を引き起こす。低血糖になると、めまいや吐き気、集中力の低下、眠気などの意識障害が現れる。

- ・骨粗鬆症

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気。

栄養失調になると筋力低下に伴い運動量が減少することに加え、カルシウムやマグネシウムが不足する。そのため、骨の新陳代謝が低下して骨が弱くなり、少しの衝撃でも骨折してしまう骨粗しょう症を発症してしまう。

- ・皮膚の症状

「顔のやつれ、皮膚があれて治らない、皮膚炎が治らない、肌の乾燥」などの症状に悩まされる場合は、栄養失調の可能性がある。さらに、高齢者は骨と皮膚の間にある、クッションの役割である筋肉や脂肪が薄いため、睡眠中に体重の負荷により、皮膚の炎症につながるため注意しよう。

- ・貧血、めまい

様々な栄養素が不足している栄養失調では、鉄不足による貧血がみられることもある。成人男性は約1mg、成人女性は約0.8gの鉄を1日で消費しているため、損失分を食事から補わなければなりません。

また、鉄不足は貧血だけでなく、めまいも引き起こすため注意が必要です。

- ・新型栄養失調

ハウス食品株式会社によると、新型栄養失調とは食事による「カロリー」は足りているのに、ビタミン・ミネラル・食物繊維など必要な栄養素が不足している状態のこと。「○○だけ」「○○抜き」といった偏った食事などが原因となり、疲れやすい・風邪をひきやすい・肩が凝るなどの体調不良を引き起こしてしまう。最近では、老若男女問わず偏食が原因となり新型栄養失調になる方が増えている。

バランスが偏っていると大変なことが起こるとお分かりいただけたでしょうか。このような症状は急に起こるものではない。だが、急に起こらないからといって怠っていれば体は蝕まれ気付かぬうちに病に伏せてしまうだろう。しかし逆を言えば、バランスの良い食事を心がけているといい結果をもたらしてくれるということだ。

ーバランスの良い食事とはー

森永製菓公式サイトによると、厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けている。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるもの。

この基準を満たした食事が、現在の日本人の“栄養バランスの良い食事”の目安になっている。

食事摂取基準は、エネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン（13種類）、ミネラル（13種類）について設定される。

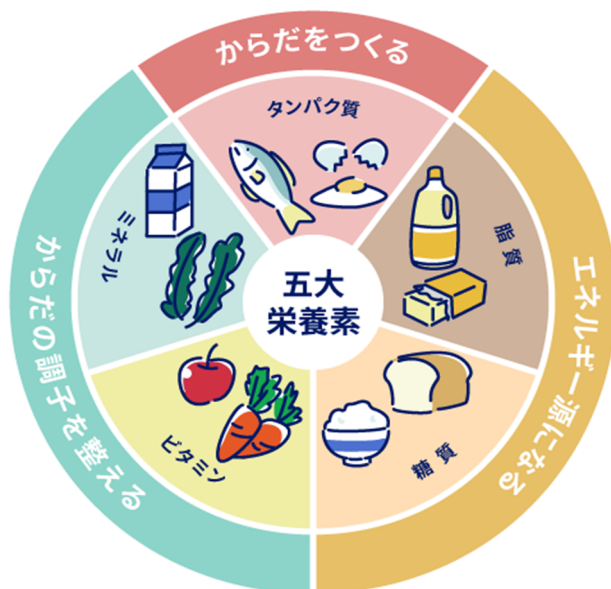
ーバランスの良い食事にするポイントー

エネルギー及び栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えること。

主食：ご飯、パン、麺類など、主にエネルギー源になる料理。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを使った、主にタンパク質を多く含む料理。

副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。



このような五大栄養素を満たすことが大切。

主食、主菜、副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスのとれた食事に近づいていく。不足している栄養素を補うことを意識して、汁物を追加するとさらに栄養バランスが取れてくる。食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事、翌日の食事で調整することを意識するのもおすすめ。

ー食べ方のクセを知るとなお良しー

主食、主菜、副菜を揃える意識にもう一工夫することで、より自分に合ったバランスの良い食事に近づいていく。

実は主食、主菜、副菜を揃えることを意識してもビタミンやミネラルなどの微量栄養素を満たすことは難しい場合がある。それには「食べ方のクセ」が関係している。

皆さんは、このような癖を持っていないだろうか？

<食べ方のクセ・例>

- ・ご飯、パン、麺など炭水化物が好き

- ・間食をやめられない
- ・一度にたくさんの量を食べられない
- ・主菜はいつもボリューム満点・満腹になるまで食べる
- ・好き嫌が多い
- ・食べるメニューがローテーションしている
- ・購入する食材やお惣菜がほぼ決まっている

これらのクセがあると、各料理の量に偏りが出たり、食べるメニューや食材のバリエーションが少ないことで、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素に偏りが出やすくなると考えられる。

自分の食べ方のクセを発見し意識することで、さらに栄養バランスが整いはじめる。

#### 4. 結論

このことから、バランスの良い食事は私たちが健康に生きるために欠かせない存在であることが分かる。そして食は心身共に健康にしてくれ、病気の予防、美容にも影響がある。健康とは一日で手に入れられるものではない。なので習慣化して毎日の食を大切にすることが健康への第一歩。ですが忙しい現代、毎日食に気を使うのは難しい。食事を簡易的にすませてしまいがちである。簡易的、短時間が増えてきたことは喜ばしいことだが、忙しい余り簡単にすぐできるカップ麺だけ生活というような生活をしてしまう方が増えがちになっている。そのため先程紹介した新型栄養失調も増えていることが課題だ。

#### 5. おわりに

私はこの探求を経て食べ物がいかに健康維持に大切かということがわかり、より食べ物について意識するようになった。今まで栄養バランスなど気にしたことがなかったが、最近では何の栄養素がたりていないのかと考えることも増えた。食べ物が心身に与える影響をいろいろ知り、これを生かした職に就きたいとも思う。そして人々のクオリティ・オブ・ライフを上げられるような健康食品を作ったり、健康について悩んでいる人や人生をよりパワフルに活動したいと考えている人を手助けできるような管理栄養士になろうと思う。

#### 6. 参考文献・出典

##### 【Webサイト】

大賀薬局 監修 喜田有紀 「管理栄養士から見たメンタルヘルス(心の健康)と食事の重要性」 2020. 4. 30

[https://www.ohga-ph.com/column/detail/?cms\\_id=98](https://www.ohga-ph.com/column/detail/?cms_id=98)

サントリーウエルネスONLINE

<https://www.suntory-kenko.com/column/article/07/>

健康ネット 監修 MCSメディカルケアサービス株式会社 2022. 1. 2

<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/health-care/9739>

ハウス食品株式会社 管理栄養士 伯母直美 2018.10.29

<https://housefoods.jp/company/news/news1001002088.html>

森永製菓

<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=52&category=muscle>