

# Oh!Smile

2019年5・6月号



## 食 と 人 生



### 食の大事さ!

健康を維持し、病気を予防するための健康づくりの3要素は「栄養・運動・休養」の調和を図ることにあります。栄養が、生命活動の維持や身体活動に利用されると共に新陳代謝の原料となり、運動によって新陳代謝は高められ、休養することでホルモンが分泌されて活発になります。健康な体づくりに密接に関わっています。今、食の問題で取り沙汰されているのは世の中が便利になった分、食事内容の偏りや栄養摂取のアンバランスなどによって、生活習慣病の増大へとつながっていることです。日本人の死亡原因の6割ががん、心臓病、脳血管疾病が占めており、食事内容や日常生活に気をつけることで、その6〜7割が予防できるといわれています。また、ストレスも食生活の乱れと無関係ではありません。その脳を働かせているのは他でもない食べ物が盛んに使われるようになり、食は単に体づくりだけでなく、「食を通して人間として生きる力を育む」ことへの役割が重要視されています。食が心や知能を形成し、人と人をつなぐ、大切なコミュニケーションの場でもあるのです。あらゆるものへの感謝の気持ちや食文化・マナーの伝承が薄れ、食べることが生きるための基礎であることを忘れていきます。心の安定と豊かさの第一歩は「食」にあるのです。



### 食のパワー!

愛情が人を育てます。その愛情が食にも、体と心を育みます。

#### ○ 脳と体をつくる「5大キーワード」

満腹になっても、そこに体をつくる栄養素が入っていないければ、脳と体は育ちません。5つとは、筋肉をつくる「たんぱく質」、骨をつくる「カルシウム」、脳をつくる「DHA」、血液をつくる「鉄」、腸を整える「発酵食品」のことです。もちろん、この5つの食材だけとってはいれないということではなく、バランスよくとって栄養素をうまく働かせることにあります。

#### ○ 栄養素の「過剰」と「不足」はイエローカード!

どの栄養素も「足りない」、または「とろすぎ」のどちらかに偏っても、健康を害します。「バランスよく食べている人の総死亡率が一番低い」ことが国の調査でも明らかになっています。栄養素はチームプレーで活躍します。

#### ○ お菓子は「エンブレティー・カロリー」!

お菓子はカロリーが高くて、体づくりに必要な栄養はからっぽです。そればかりか、不要な油脂と砂糖を過剰にとり過ぎることで、お菓子や甘いジュースをとり過ぎると、当然大事な食事はとれなくなり、健康を害します。

#### ○ 食材本来の味を大切に!

インスタント食品や加工食品など、化学調味料がたくさん入った食べ物や甘味たっぷりの味の濃い食べ物など、たくさん食べますと味覚はそれに慣れてしまいます。本来のおいしさが認識できなくなってしまう。

#### ○ 「和食」が健康食!

ごはんが主食の一汁三菜の和食は魚のDHAや大豆のレシチンなど脳にとても良い脂質が多くとれ、野菜、海藻、きのこ、いもなどの栄養素を幅広くそろえられます。だしには必須アミノ酸が豊富に含まれ、うまみも栄養もたっぷり、そのうえ太りません。

#### ○ 糖質は悪者ではない!

炭水化物に含まれているのは主に「糖質」と「植物繊維」です。糖質はブドウ糖に分解されて全身の細胞のエネルギーとして使われます。つまり、ブドウ糖は生きていくために欠かせないものです。問題はお菓子やジュースなどの砂糖や人工甘味料をとり過ぎてしまうことにあります。

#### ○ おいしく食べると「味覚」が育つ!

楽しくて、おいしい食を囲めば、あたたかい記憶としていつまでも心に残ります。笑いながらの楽しい食事は幸せな気持ちになります。すると、脳内のハッピーホルモン「セロトニン」が分泌され、消化酵素の働きが活性化して栄養素の消化吸収もよくなります。食事による幸福感はストレスもリセットする機会があります。食事はストレス解消の特効薬なのです。

#### ○ 朝ごはん抜きは脳にダメージを与える!

朝ごはんを食べなかった場合に、大きな影響を受けるのは「脳」です。脳は低血糖になって、集中力がなくなり、イライラしやすくなります。



## ○ 食べることは

ダイエットの敵ではない！

食べないダイエット法は、筋肉も、骨も、体温も、基礎代謝も、ホルモンバランスも、髪や肌のハリ、卵巣機能まですべて衰えてしまいます。食べなければ、健康も美しさも失ってしまいます。食べないで「やせる」のではなく、食事内容や運動で体を「しぼる」ことが大事なのです。

## ○ 「腸内殺菌」の免疫力をあなごるな！

腸には免疫細胞の6割が集まっています。腸内環境をよくすることは「免疫力を高めて感染症や病気を防ぐ」「肥満になりにくい体質に変える」など、健康で生きるための力ぎを握っています。乳酸菌など、体に有効な菌が含まれる発酵食品を1日1つは食べましょう。善玉菌のエサになるのは炭水化物なので、主食を欠かさないことも大切です。

## ○ 「魚を食べると頭がよくなる」はホントー！

DHAは魚の脂に多く含まれる必須脂肪酸です。DHAは脳の神経細胞の主な成分となつて、神経伝達をスムーズに行い、記憶や学習などの脳の働きを高めてくれます。DHAを多く含む魚はまぐろ、かつお、ぶり、さば、さんま、いわしなどの青背の魚や、鮭、うなぎです。



## 食の科学！

### ○ 歯が教えてくれる食事バランス！

人間の歯の並びは、草など植物をかみ切るために前に生えている「切り歯」、肉を噛みちぎるための両側上下に「犬歯」、そして残りの奥歯は穀物をすりつぶすための「臼歯(うすば)」となつています。つまり、その割合でとらえると、穀物5…野菜2…肉・魚1が、食べ物のバランスになります。草食動物は平らな臼歯がすき間なく生え、肉食動物はすべての歯が鋭くつがっています。人間は穀物を主食として食べて暮らしてきたのです。

### ○ よく噛む！

よく噛むことは体の負担を減らすだけでなく、血行がよくなり、脳への血流が増加し、いい刺激を与えます。結果的には記憶力や思考力など高まり、認知症予防になります。また、唾液がたくさん分泌され、唾液には殺菌効果がありますので、口腔内を清潔に保つ効果があり、虫歯や歯槽膿漏の予防にもなります。

### ○ 腹八分目に医者いらず！

腹八分目は睡眠中に行われる体の修復が効率よくなりますので、若々しさと健康が保てます。寝る前に食べ過ぎていないか、少なくとも就寝3時間前からは食べないことが大切です。

## 食の警笛！

### ○ 食品添加物とは？

添加物は食品の製造や加工過程において、保存や風味などの目的で使用されています。今や、一切摂らないようにするのは難しいのですが、危険度が高いものは避け

るべきです。野菜や魚介類の洗浄に使われる「次亜塩素酸ナトリウム」はスプーン1杯で人間の致死量になると言われています。食品販売を上げるためには加工度を上げ、したがって食品添加物を大量に使用することとなり、結果として健康に悪影響を与えることとなります。食べるものを選ぶ時の基準が「価格」だけになっていないか、健康が損なうようでは安い買い物ではありません。また、カップラーメンには大量の塩分と油分、またグルタミン酸や酸化防止剤などが使われています。食べる頻度が少なければ、さほど健康に影響がないのかもしれませんが、頻繁に食べることは体に悪い影響を与える可能性があります。

### ○ 日本人の食事！

人類は寒い所、暑い所、それぞれの環境に適応する肌や顔、骨格、臓器などを作る遺伝情報を持ち、その土地でとれる食物を効果的に利用できるよう、代謝の仕組みを変えてきました。よって、米、野菜、豆、魚を主体にしていた日本人が、肉やバターなど以前の倍以上を摂取しはじめるということは遺伝子の仕組みや適応性を無視することになります。

### ○ 水の摂取！

日本人の食事の場合、ごはんに味噌汁、煮物や漬物など、約70%が水分です。よって、水分がたくさん含まれた食事を摂っている日本人はそれ以上に水を飲み過ぎると、かえって健康を害することがあります。体に水分が溜まって起きるさまざまな症状を水毒と呼びます。喉が渇いたら水分補給を行い、喉も渇いていないのに水を飲むのはよくありません。



## 編集後記

食べることは毎日の身近な楽しみです。健康や病気予防が盛んに言われている昨今ですが、食の健康の感覚が置き去りにされていると感じます。食べなかつたり、適当なものでお腹を満たしたり、よく見られます。ダイエットもあるようです。その都度の食事は健康づくり、体づくりと同時に、活力や憩い、心の充実を得ることができそうです。楽しくて、おいしくて、健康的な食べ方は体も心も元気に、明るくしてくれます。生きていく上で基本的な行為ですが、世の中が便利になり、容易に得られるようになった分、食に対する本能や想いが薄らいでいると感じるのです。「朝ごはん、食べなさいよ！」「今晚、何が食べたい？」「コレ、体にいいから食べてよ！」とか、家でのやりとりは体への気づかい、労りであり、愛情そのものです。食の大事さを語り合える場面が多くなれば、みんなハッピーに、心身共輝いて過ごしていけると思っています。いかがでしょうか？

(YASU)

浪速フード株式会社

〒570-0003

守口市大日町3-32-11

TEL 06-4252-7770

FAX 06-6904-2610

E-MAIL smile@naniwaf.co.jp

HP <http://www.naniwaf.co.jp>

※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは上記にご連絡ください。