

「元気で生き々100歳食」

講師 服部学園 鈴木章夫

日本人の平均寿命は男女とも 80 歳を超え日本は世界一の長寿国となりました。

寿命が長くなれば、そこで問われる最大の条件は言うまでもなく「健康」である事。

健康になるには、まず毎日の食の習慣を正しい方向に直していく事が大切です。この小さな心がけの積み重ねが、「元気で生き々100歳食」につながります。今日から健康作りの始まりです。

1) 生きる為に食べる「五大栄養素」

① たんぱく質

体内で消化され、アミノ酸に分解されて筋肉や臓器、皮膚などの材料になったり身体を調整するホルモン、酵素を作り、又、神経伝達物質の元にもなります。

不足すると、筋肉量の低下、免疫力低下や疲れやすい、集中力が落ちるなどの状態になります。

② 炭水化物（糖質、食物繊維）

身体を動かすエネルギーの元になる栄養素で、不足すると、エネルギー不足により疲れやすく、集中力がなくなるなどの状態になります。又、逆に、糖質の摂りすぎが続くと余った糖質は、中性脂肪として蓄えられ、肥満や生活習慣病の原因になります。糖質を効率よくエネルギーに変えるには、ビタミン B 群が必要であり、余分な糖を蓄えない為にも、一緒に摂る事が必要なのです。

食物繊維は、大腸の環境を整える腸内細菌のエサとなり、便秘予防の整腸作用だけでなく多くの生理機能が有ります。

③ 脂質

脂質は、神経組織、細胞膜、血液、等を作るのに欠かせない栄養素であり、脂溶性ビタミン(A,D,E,K)の吸収を助ける働きも有ります。又、小腸で消化され効率の良いエネルギー源として利用される他、様々な働きが有ります。又、逆に摂取過剰が続くと余った脂質は、中性脂肪として蓄えられ、肥満や生活習慣病の原因になります。

④ミネラル

ミネラルは無機質とも呼ばれ、身体を構成する元素(酸素、炭素、水素、窒素)以外の物の総称で、骨や血液などの身体を作る材料で有り、水分調整や神経、筋肉の興奮性を調整する、等身体のあらゆる機能を調整する役割もある為、生きて行く上で重要な栄養素です。ミネラルは体内で作る事が出来ない為、食べ物から摂る必要が有ります。不足した場合は様々な不調が表れますが、摂りすぎた場合も、過剰症や中毒を起こすものが有ります。

⑤ ビタミン類

代謝の調節をする栄養素であり、ビタミンは体内で作る事が難しいので、主に食べ物から摂取する必要が有ります。

ビタミン A→皮膚や粘膜を正常に保つ

ビタミン D→丈夫な骨を作る

ビタミン E→活性酸素を撃退する

ビタミン K→骨を丈夫にしたり、血液を固める

ビタミン C→潤った肌の維持、風邪予防、

ストレス対策、等

2) 食べることは生きること

人間が活動する上で必要なエネルギーや身体を構成している筋肉、臓器、骨などの組織、等も食物に含まれる栄養素によって作られています。

① たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

一緒に摂ると効果的な栄養素

(カルシウム、ビタミン B6、ビタミン D、K)

牛乳、レバー、カツオ、鶏ささみ、納豆

② 炭水化物(糖質)を多く含む食品

白米、食パン、麺類、砂糖、はちみつ

食物繊維を多く含む食品

穀物、豆、野菜、果物、きのこ

③ 脂質を多く含む食品

肉類、魚の脂身、食用油脂(サラダ油、ごま油

オリーブ油、MCT オイル)、バター、等

④ ビタミン類

緑黄色野菜(ニンジン、ほうれん草、トマト、等)

淡色野菜(キノコ、玉ねぎ、キャベツ、等)

海藻類(わかめ、ひじき、めかぶ、等)

果物(りんご、みかん、等)

3) バランスの良い食事

まず、野菜から先に食べると「食物繊維」が、他の栄養素の消化吸収の約に立つ働きをしてくれます。好き嫌いなく何でも食べる「バランスの良い食事」色々な食品の組み合わせが重要なのです。

多くの種類の食品を摂ろう！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ	ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に	く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ	ゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や	さい	ビタミンや食物繊維を充分に摂れる	点
か	いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に			
い	も	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た	まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ	いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く	だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る場合：1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。あなたの得点は？			点

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。