

私たちは生きていくために、身体を作り、動くためのエネルギーを取り入れなければなりません。生きていくために摂るべき食物の中の成分を「栄養素」といいます。私たちは食物を食べて胃や腸で消化し、その食物に含まれる栄養素を吸収し体内に取り入れて利用し、生命活動を営んでいます。つまり、食べることにより常に栄養素を補充していかなければ、健康に生活することができません。生きていくために食物の中の栄養素を体内に取り込み人体の成分に変えていくこと、この営みを「栄養」といいます。

- 栄養素 ●エネルギーになる
- 身体をつくる
- 身体の調子を整える

### 身体によい食べ物??

「この〇〇には栄養がある」「〇〇は身体によい食べ物だ」などということをよく耳にしますが、ある種の栄養素が多く含まれていても、それだけで〇〇はよい食べ物とは言えません。食物の栄養的価値は食物に含まれる栄養素の種類や量だけで評価することはできません。食べる私たちの健康状態や栄養状態によっても違うからです。身体によいといって摂りすぎれば不要な成分まで摂ってしまう可能性もあるでしょう。

### 朝食で脳へのエネルギー補給を忘れずに！

脳のエネルギー源としてブドウ糖が使われます。ブドウ糖はご飯・パン・麺などのデンプン質食品や砂糖などの糖分から摂ります。寝ている間に脳ではエネルギーが消費され、朝にはブドウ糖はほとんどなくなっています。朝食を摂るとブドウ糖が補給され脳は元気に活動できるようになります。

朝の光が私たちの生活リズムをコントロールします。同じように、朝食には臓器の体内時計をリセットし、身体を活動モードにする役割もあります。

### 寝ている間も身体づくり

夕食は、その日に消費された栄養素を補給することはもちろん、寝ている間に筋肉や骨を作り変える役割を担っています。このためとくに、たんぱく質やミネラルの補給が重要となります。一方、夜遅い食事は、食べ過ぎから肥満の原因ともなります。かたよった食事により栄養素のバランスを乱すことにもなり得ます。摂りすぎた糖質や脂質は体脂肪という身体づくりをしてしまいます。

### 健康寿命は食事から

健康寿命とは、平均寿命から、認知症や寝たきりなど介護状態の期間（日本では、男性で約9年、女性で約12年）を差し引いた期間のことです。

生涯自分の足で歩けるよう筋肉と骨を丈夫にしておきましょう。加齢に伴い筋肉量は低下していきます。常に新しい筋肉を作るための材料として肉や魚・卵など良質なたんぱく

質を摂取すべきです。骨にはやはりカルシウムが必要です。骨量や骨密度を維持し増加させるために、牛乳や乳製品はしっかり摂る習慣をつけましょう。

### 食事は楽しく！

しかし、私たちは栄養素を摂るためだけに食事をしているのではなく、栄養素そのものを食べているわけでもありません。これが薬と食事との違いです。

生活の中の食事は

- 空腹を癒す
- 料理を楽しむ
- 嗜好を満足させる
- 人間関係を豊かにする

など、たくさんの目的があります。

望ましい食生活を身につけましょう。食べ物があなたの目の前に出て来るに至った経緯に思いを馳せましょう。栄養面だけでなく、五感を使って食べ物をゆっくりじっくり味わいましょう。ときには食べ物の盛られた器も含めて食べ物の色や形や香りをめで、音を聴き、唇と舌とで触り、そして味覚（塩味・甘味・苦味・酸味・そして日本で発見されたうま味）を楽しみましょう。暮らし全体から食生活をエンジョイしましょう。

（『小象の 元気！で行こう』第09話より）