

## 衛生委員会報告

### 衛生委員会 ～食事と栄養バランス～

今回は食事と栄養バランスについて簡単にご説明したいと思います。

人が生きていく上で食べることは欠かせません。

食事の大切さや栄養バランスについて簡単にお話しします。

#### ★食事（栄養バランス）の大切さ

●食べ物私たちの健康に密接に関係しています。それは単純に私たちの身体は、私たちが食べたものから出来ているからです。単に、身体を動かす為のエネルギー源だけでなく、私たちの身体はミネラルやビタミンなどの栄養素によって、身体の機能を働かせて生きることが出来るからです。

●身体はアミノ酸を材料にタンパク質が合成されます。その際にもミネラルやビタミンの働きが必要です。（口からタンパク質を摂取しても、そのまま身体の中でタンパク質にはなりません。）体内の細胞膜やホルモンには油分が必要です。ですから、栄養のバランスが崩れると、私たちの体はきちんと作られず、きちんと働いてくれません。すると、健康に影響が出るのです。栄養が足りない、栄養バランスが悪いという事は、身体がきちんと作られない、体の機能がきちんと働かないという事です。これは健康だけではなく、美容、勉強、スポーツにも影響します。肌のトラブルでお悩みの方、勉強やスポーツでよりよい結果を残したい方は、身体が健康であることがとても大切です。また、女性の場合、お母さんの栄養状態が子供に影響しますので、赤ちゃんの健康の為にはお母さんの栄養バランスがとても大切です。

#### ★栄養バランスのとれた食事とは？

●健康な身体を作るには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。食事の栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。栄養バランスのと리카たと、それぞれの栄養素の働きを確認してみましょう。

#### ◆バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかず「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。そして、一日の必要摂取量を意識して、カロリーをとりすぎない工夫をすれば、ほぼ完璧です。

#### ◆バランスを揃えるポイント

理想のバランスに揃える簡単なコツとして、まず、食卓に3色の食材を揃えるようにしてみましょう。

3色とは、

- ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質中心の「黄」
- 肉、魚、卵、大豆などメインのおかずとなる、たんぱく質中心の「赤」
- 野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「緑」とまずは簡単に覚えましょう。

#### ◆3つのグループの役割

##### •「黄」のグループ

黄色グループの米飯、パンなどの穀物類に多く含まれる糖質は、いわゆる「炭水化物」です。炭水化物は、身体に吸収され血中で糖となります。この糖は、すぐにエネルギーになりやすく、からだや脳を動かす即効性の高いエネルギー源として使われます。しかし、エネルギーとして使われずに余ると、インスリンというホルモンによって脂肪に換えられ、体内に蓄えられてしまいます。食事をしてすぐにパワーを出すために大切なエネルギー源ですが、余分な糖質は脂肪の素になるので摂り過ぎは禁物です。カロリーの摂り過ぎを防ぐには、まずは黄色グループの主食の量と調理法で調整するのが簡単です。

##### •「赤」のグループ

赤色グループの魚、肉、卵、乳製品、豆類には「たんぱく質」が豊富に含まれています。

このたんぱく質は消化吸収されると「アミノ酸」に分解されますが、いろいろな種類があり、それによって分解されてできるアミノ酸の種類や生理作用も異なります。アミノ酸は、筋肉をはじめ、内臓、髪、爪などの成分で、ホルモンや酵素、免疫細胞も作ってくれる優れたものです。身体細胞の基本成分であり、遺伝子情報のDNAもアミノ酸から作られています。アミノ酸は大きく分けて2種類あり、体内で他の成分から合成できるアミノ酸と、体内では作ることができない為、どうしても食べることで摂取しなくてはならない特別なアミノ酸「必須アミノ酸」があります。この為、さまざまな種類のアミノ酸を含むたんぱく質をしっかりと摂らないと、免疫機能が低下して病気にかかりやすくなったり、生理不順などホルモンのバランスが崩れたり、筋肉が衰え、髪や爪に潤いがなくなったり、いろいろな不調を引き起こします。

##### •「緑」のグループ

このグループの食材は、ビタミン・ミネラルが豊富でカロリーが低いものが多いので、このグループを積極的にたくさん食べて満腹感を出すように利用すると、満足感もありカロリーの摂り過ぎが防げます。

#### ◆三大栄養素の一つ、「脂質」について

このほか三大栄養素の一つとして「脂質」があります。脂質は、肉の脂身や揚げ物、バターなどの分かりやすい「あぶら」だけでなく、青魚、乳製品、ナッツやアボカドなどにも含まれています。脂質には、エネルギー効率のよい貯蔵源としての役割だけでなく、細胞膜や臓器、そして神経などの構成成分となったりビタミンの運搬を助けたりするなどの重要な役割があります。脂質の摂り過ぎには注意したいものですが、「あぶら」ということですべてを敵視せず、魚や木の実などの質のよい脂質は上手に組み合わせて積極的に摂るようにしましょう。

#### ★最後に

●健康的な身体を作るには、栄養バランスのとれた規則正しい食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。

しかし、これらが乱れた状態を長年続けていると生活習慣病に繋がります。

自分の日常生活を見直し、「正しい生活習慣」を身につけるようにしましょう。