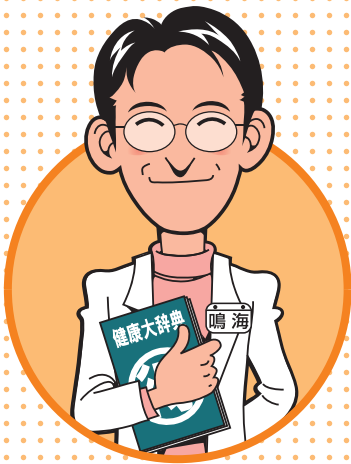


## 健康タイム



プラス気温の日が増え、少しずつ春の気配が感じられるようになってきましたね。

今回も健康の基本である「快食・快眠・快便」についてお話しします。

## 快食

食べ物は私たちの身体を構成している大切な要素のひとつ。どんな食べ物を、どのように、いつ食べるかによって、健康状態は大きく左右されます。

今回はベストセラー「粗食のすすめ」の著者である、管理栄養士の幕内秀夫先生が薦める「食生活改善7か条」を基に「快食の「ツ」を紹介したいと思います。

## 食生活改善7か条

## 1条 1日2回はご飯を食べる

「現代の食生活の最大の問題は、砂糖と油脂類の摂り過ぎです。」と幕内先生は仰っています。その原因は「主食の多様化」。パンやパスタ、ラーメンといったカタカナ主食には砂糖や油脂類が使われていることが多いため、ご飯だけを主食にしていた時代から比べると、明らかに「砂糖と油脂類の摂り過ぎ」になっているのです。

「1日2回はご飯を食べる」ことで、生活習慣病の原因とも言われている「砂糖と油脂類」はかなり減らすことができますし、主食がご飯になると、副食も味噌汁や焼き魚、納豆、漬物といった、砂糖や油脂類が含まれていない昔ながらの「和食スタイル」になります。

「和食＝長寿食」は、世界的にも有名な話。この1条だけでも、ずいぶんと食生活が改善されますね。

## 2条 飲み物で熱量(カロリー)を摂らない

歯の生えていない赤ちゃんはおっぱいを飲みますし、食事を摂る事ができない方は点滴

という液体で栄養を補給しなくてはなりません。歯があつて健康な人であれば「咀嚼する(噛む)ことができる固形物で熱量を摂る事が自然の摂理に適った事だ」と思います。

「液体を 摂取するなら 水かお茶」  
(五七五で作ってみました!)を心がけましょう。

## 3条 夕食は8時までに食べる

「夕食は文字どおり夕方に食べるもの。8時過ぎは夜食です。」と幕内先生が話しているとおり、8時を過ぎてから摂取した栄養は必要以上に体内へ蓄積されるようです。

「就寝の3〜4時間前には食事を終わらせることが快眠の「ツ」とも言われています。遅くなってしまった時やどうしてもお腹が空いた時は、消化の良い果物などにするといいですね。

## 4条 外食は上手に選ぶ

たまの外食であれば好きなものを食べて心の栄養にすることも良いと思いますが、連日の場合はちよつと工夫が必要です。

なるべく揚げ物の少ない和定食、そば、うどん、寿司などを選び、連日の外食でも「砂糖や油脂類の摂り過ぎ」を防ぐことができます。

## 5条 間食は食事に影響しない程度に

気分転換やストレス解消に、甘いものを食べたくなる気持ちはよくわかりますが、間食で糖類を摂り過ぎてしまうと、肝心のご飯が食べられなくなってしまいます。(同じ糖類なので、ご飯をたくさん食べると、あまり甘いものを欲しくなくなります)

間食は「量を調節すること」。また食べるのであれば「洋菓子より和菓子にすること」を心がけたいものです。

## 6条 副食は季節の野菜、豆類、海藻類を中心に

動物性食品の摂り過ぎは、生活習慣病などの要因と言われています。

昔ながらの和食に倣い、季節の野菜や豆類、海藻類を、あまり油を使わない煮物や和え物、お浸しなどにして食べると、動物性食品を抑えることができます。

## 7条 動物性食品は魚介類を中心に

欧米文化の影響で、肉類の多食化が進んできた日本。生活習慣病などが増加してきた原因はこんなところにもあるようです。

動物性食品を摂取する場合は、肉類より魚介類を心がけると共に、ハムやソーセージなどの食肉加工品をできるだけ控えるようにするとよいでしょう。

## 風土はフード

幕内先生が掲げている食に関する基本的な考え方です。

日本人はもともと米を中心に、野菜や豆類、海藻類を副食とした食生活を送ってきました。

四方を海に囲まれ、豊かな山地や稲作に適した気候に恵まれた日本ならではの食文化は、まさに風土が産み出したもの。生命と直結する「食べることは、住んでいる地域の文化そのものなんですね。

「風土＝フード(食べ物)」。  
「快食の「ツ」として、  
大きな指標にしたい言葉だと思えます。



参考文献  
幕内 秀夫 著「病気になる食べ方」(主婦の友社)