

前号では「健康と食事」について篠塚病院の管理栄養士で栄養サポートチーム(NST : Nutrition Support Team)の中心でもある中屋敷さんからお話しをいただきました。栄養素やバランスのとれた食事について具体的でわかりやすい説明がありました。今号も引き続いて規則正しい食事や食事による疾病予防についてのお話しをうかがいます。

## 規則正しい食事とは？

食事の内容だけでなく、「朝食抜き」「間食をだらだら食べてしまう」「遅い夕食」などの不規則な食生活も「肥満」や「生活習慣病」の危険があります。

「朝食を食べると集中力や記憶力がアップして、仕事や勉強がはかどる」などと聞いたことはありませんか？朝食を食べることは脳の働きに大きく関係しています。朝食は1日の原動力となる食事です。朝食を抜くと活動するためのエネルギーが不足してしまうこととなります。特に脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしており、朝食でブドウ糖の補給ができないと「頭が働かない」「集中できない」ということになってしまいます。



「夜中に食べると太る」と言われますが、夜間は次の日のエネルギーを貯えるために、寝ている間に脂肪の合成が活発になり体脂肪が増えやすいためです。夜は、午後9時（遅くとも午後10時）までには食べ終えるような食習慣が理想です。しかし、仕事の都合上等で、夜遅くに食べなければならない場合には、昼食のボリュームを多めにし、夕食は少なめにしたり、夜の食べる量を減らし、朝食を食べる習慣をつくるなどの工夫をして、生活に合わせて食べる時間と量を決めましょう。



う。

また、食べてすぐ寝ると胃の中に消化されないままで食べ物が残って胃もたれの原因にもなり、おなかがすいてないので朝御飯が欲しくなくなったり、おいしく食べられなかったりして「朝食抜き」の原因にもなりかねません。

「1日2食にすると太りやすい」のは1日の総エネルギー量が同じでも、食事を2食に分けて食べるよりも、3食に分けて食べるほうが1

食あたりのエネルギー量は少なくなります。余ったエネルギーは脂肪として蓄えられますが、1食のエネルギー量が少ない場合、インスリンの分



## 健康と食事 - 2 - 中屋敷さつき

泌量も減少し、脂肪合成が少なくなります。逆に食事回数を減らすと1日の中で空腹時間が長くなるため、体はできるだけ「脂肪にして貯えておこう」とするようになり体重が増えてしまいます。

さらに食事回数を減らすことにより食事の量が減り、摂取エネルギーが低下します。一見、過剰なエネルギー摂取を防げるように思えますが、それに伴ってたんぱく質やビタミン・ミネラルといった栄養素が不足してしまい、必要な栄養素が十分にとれなくなってしまうのです。

このようなことから1日の食事は「遅い夕食を避けて、主食・主菜・副菜がそろった食事を規則正しく3食を摂る」ことが健康に繋がると言えます。1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを身につけましょう。

## おまけの風邪予防

体調を崩し、風邪をひいたりしていませんか？寒くなるとどうしても体力が落ち、風邪を引きやすくなってしまいます。風邪予防のために、外出時はマスクをし、帰宅したらうがい・手洗いをする。また、規則正しい生活をおくり、十分な睡眠と栄養をとって体の免疫力を高め、風邪に対する抵抗力をつけましょう。

では、風邪予防のための食事のポイントをあげていきたいと思います。風邪予防の一番のポイントは規則正しい食生活・バランスのとれた食事です。またか！！と思うかもしれませんが、これが一番の基本です。これまで、2号に渡ってお話してきたので、もう十分理解されていると思います。では、この基本にもう少しプラスしていきましょう。

風邪予防のために意識してとっていただきたいのは、ビタミンAやビタミンCです。これらは抵抗力を高め、風邪予防となる栄養素の1つ

です。ビタミンAは喉や鼻の粘膜を保護する働きがあり、鼻や喉の乾燥を防ぎ、ウイルスが進入するのを防ぎます。ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。

体が温まる料理を食べ、体を冷やさないようにすることも大切です。ねぎは辛味成分のアリシンの作用で血行を促進し体を温めます。また、ビタミンB1の吸収を助け、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので疲労回復にも効果があります。生姜は辛味の成分ジンゲロンやショウガオールには、胃液の分泌を促進させ消化を助ける作用のほか、発汗を促す作用があるので、料理に使用したりすりおろして生姜湯にして飲んだりすると体が温まります。

暖かい季節はもうすぐです！寒さを元気に乗り切りましょう！！

## 最後に

食事をする時、私たちは食事を味わい、楽しみます。食事をするということは、単に体の健康・栄養状態を良好にするためだけではなく、「おいしい」「楽しい」といった食事を通じて得られる心の満足感や充実感をも求めているといえます。自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ち、食生活の正しい理解や望ましい食習慣を身につけ、心とからだにおいしい食事をしましょう！（中屋敷）

## 終わりに

2回にわたって篠塚病院管理栄養士の中屋敷さんに健康と食事のお話をうかがいました。多いに参考になったことと思います。この「みどり」も創刊から12回、つまり一周年を迎えることになりました。今後さらに充実させていきたいと思っています。皆様の感想や取り上げてほしい話題がありましたらお聞かせ下さい（M.T.）