

### 第3回 平成6年11月12日(土)

## 若々しく年をかさねるための食生活



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
教授 高居 百合子

若く、美しくありたいと願うのは古今東西を問わず、人々の願いなのではないでしょうか。若く美しくは無理としても、せめて何時までも若々しくありたいものです。若々しく年を重ねるためには、身体と心の健康が大切です。身体は年を重ねれば老化します。この老化をすこしでもおくらせることが出来れば良いわけです。

では老化とは何なのでしょう。年をとれば、成人病も増え、健康であっても、目も歯も自分のものだけでは間に合わなくなります。しわが増えて、皮膚にはつやがなくなり、“しみ”が出来てきます。手足の関節が痛む人も多くなり、日常の動作もおそくなってしまいます。このような老化の原因は、身体の中の脂肪の腐敗によるという、過酸化脂質説が主流をなしています。勿論他にも原因はありますが、今のところ一番大きな元凶といわれています。顔や手の甲に“しみ”はありませんか？

まずはこの元凶である脂肪の腐敗がおきないようにすることです。脂肪の腐敗は、長い間、生きてきた間にその老廃物で、脂肪酸化して過酸化脂質をつくってしまうのです。では過酸化脂質をつくらないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。酸化を防止する栄養成分をたくさん含んでいる食物を食べればよいわけです。その栄養素とは、ビタミンE、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCです。勿論バランスの良い食事の中にこれらの栄養成分を多くとり入れれば良いのです。どんな食品がこの栄養成分を多く含んでいるのでしょうか。日常食べている食品の中から探してみましょう。

もう一つの方法として腸内を健康に保つことです。それには快便ですが、年をとると腸の運動も弱くなります。刺戟して便秘にならないようにしましょう。食事と運動と心といつまでも若々しくありたいものです。

### 第4回 平成6年11月26日(土)

## 健康づくりのための調理



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
助教授 永島 伸浩

人間が日々健康な生活(身体の成長や維持等)を営むためには運動、休息ならびに外界から適当な物質を取り入れ、エネルギーや栄養素を獲得しなければなりません。この外界から取り入れる物質が食物であり、人類の歴史の中で思考錯誤を繰り返しながら、食文化として現代に引き継がれてきました。戦後のすばらしい経済発展に伴って生活水準の向上、食生活の変貌があり、過去に見られたような栄養失調状態の

人はほとんど稀であります。しかし、間違ったダイエット等で栄養のバランスに偏りのある人、また食事内容の洋風化の定着で脂肪等の摂取量が一般に増加傾向にあり、肥満や各種の成人病にかかりやすい状態になっている人はかなり多くいると思います。こうした状態を踏まえ、1985年に厚生省から「健康づくりのための食生活指針」が発表されましたが、今回の実習ではこの指針にのっとり健康づくりのための調理実習を行いません。

最近のマーケットや食料品店では様々な生鮮物、加工食品がところ狭しとならんでおり、今日のおかずはなにしようか大変迷うところでしょう。「いまとても忙しいし、料理なんか作っている暇はないヨ…」なんていっているあなた、お惣菜や加工済み食品ばかりに頼っていないで、ぜひ生鮮食品から調理しましょう。この実習でのポイントをまとめると次のようになります。

- \* 厚生省指導による6つの基礎食品群の考えを理解し、なるべくたくさんの食品を摂るよう心がけること。
- \* 生鮮食品はなるべく旬の素材を利用すること。
- \* 一つの食品でも捨てる場所がないように無駄なく調理すること。
- \* 調理方法を工夫して余分な脂肪等は取らないようにすること。(例：調味料として油を使う場合でも調理操作を変えることによって摂取量を減らすことができます。また、脂肪の種類を考えて、なるべくP/S比<多価不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の比>の高い食品を利用し、調理すること等。)
- \* ワンパターンの調理法に陥ることなく、日本料理、西洋料理、中国料理をもっともっと理解し、優れた調理法があれば応用展開していくこと。

献立内容は当日のお楽しみということにしたいと思います。それでは皆様方がより健康的な生活を営める「術」が学べることを願いつつ、どうぞよろしく願い致します。

## 肥満予防のための食事



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻

助教授 大迫初子

肥満とは、からだの脂肪組織の量が正常以上に増加している状態をいいます。

肥満には、過食や運動不足による単純性肥満と、体の異常や内分泌疾患による症候性肥満とがありますが、肥満の約95%は単純性肥満です。

肥満の測定法には、身長・体重を測定して、身長・体重・年齢・性別などから標準体重を計算して、正常・肥満とやせを判定する方法があります。

また、近年は日本肥満学会で、標準体重の統一基準をはかる目的で、標準体重＝体重(kg)÷身長(m<sup>2</sup>)で体格指数(BMI)を求め、指数が22の時に最も健康状態がよく、合併症が少ないという統計データに基づいて、標準体重＝身長(m<sup>2</sup>)×22を提案し、体脂肪の組織量ともよく相関するといわれています。標準体重に対し20%多ければ肥満と考え、30%を超えると、肥満症として治療の対象となります。

他に皮下脂肪厚の測定、体脂肪組織量を測定して肥満の判定に用いられています。

肥満を予防することは、成人病予防の第1歩であり、肥満が糖尿病、動脈硬化症、高血圧症、高脂血症、痛風など成人病を引き起こしたり、悪化させたりします。その他、心筋梗塞、狭心症、肺機能の悪い人、腰痛、膝の関節痛のある人なども肥満があれば悪い影響があるので、体重を標準体重にする必要があります。肥満の原因には、摂取エネルギーが消費エネルギーより多い食事を続けていると、脂肪が体内に蓄積されて肥満となります。皮膚の下に脂肪がたまる皮下脂肪型(女性に多い)、内臓に脂肪がたまる内臓型(男性に多い)二通りの肥満があります。