



- エネルギーになる
- 身体をつくる
- 身体の調子を整える



市民と医療者の会

# 小象の「元気！マ行」



⑥

私たちは生きていくために、身体をつくり、動くためのエネルギーを取り入れなければなりません。生きていくために取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、食べることで常に栄養素を補充していかなければ、健康に生活できません。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が、この営みを栄養

## 栄養素と栄養 ちょっと違う！

「〇〇は良い食べ物？」  
「この〇〇には栄養がある」  
「〇〇は身体に良い食べ物だ」  
などこのようによく耳にしますが、ある種の栄養素が多量に含まれていても、それだけで〇〇は良い食べ物とはいえません。

養「といいます＝図参照。  
◎身体に良い食べ物？  
◎〇〇には栄養がある  
◎〇〇は身体に良い食べ物だ  
◎〇〇は良い食べ物とはいえない

# 五感で食べ物味わって

食物の栄養的価値は、食物とどなくなくなっています。朝食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ってくるからです。身体に良いという取りすぎれば、不要な成分まで取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、麺などのでんぷん質食品や砂糖などの糖分から取ります。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補給を忘れずに！

◎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つくり変える役割を担っています。このため、特に夕食にタンパク質やミネラルの補給が重要となります。

初回にありましたが、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、卵など良質なタンパク質を必ず摂取すべきです。骨はやはりカルシウムです。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取る習慣をつけましょう。

◎食事は楽しく！  
ところが、私たちは栄養素を取るためにだけに食事をしていけるのではなく、栄養素のものも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  
○空腹を癒やす  
○料理を楽しむ  
○嗜好を満足させる

望ましい食生活を身に付けましょう。食べ物があなたの目の前に出てくるに至った経緯に思いをはせましょう。栄養面だけでなく、五感を使って食べ物をゆっくりに味わいましょう。

ときには食べ物の盛りだくさんも含めて食べ物の色や形や香りをめぐる、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み)を楽しむようにしましょう。

暮らし全体から食生活をエンジョイしましょう。

(小象の会理事、管理栄養士・釘持登志子)



釘持登志子 (小象の会理事、管理栄養士)