

おしゃべい食卓

第12号
2006年12月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

健康寿命を伸ばす食生活を！

今年の一月より食育について説明してきました。今年最後の食育通信であり、再度食育について三つの柱で説明します。

第一の柱は、「選食力」です。どんなものを食べると安全で健康になれるかを見極める能力です。最近、メタボリック症候群の危険性が言われていますが、この能力を高めることで、回避できるのです。スナック菓子などをたくさん食べていませんか？自分が毎日食べているものを、一度書き出してみましよう。

第二の柱は、「食事作法」です。簡単に言えば、しつつけの問題でしょうか。箸をつまく使うことができますか？家族バラバラで食事をしていませんか？また、テレビを見ながら、食事をしていませんか？テレビを見ながら食事をしているなら、一週間テレビのスイッチを切ってみませんか。何か変化があると思いますよ。

第三の柱は、食の「環境」です。かつてフランスのドゴール大統領は、「食料自給率が百パーセントでなければ独立国とは言えない」と発言したことがあります。現在のわが国の食料自給率は、四〇パーセントです。しかも、年々低下しているのです。このような状況をみなさんどのように考えられますか。

このように食育の重要性が叫ばれるのは、年間約百万人の死亡者のうち、食に関する生活習慣病によって亡くなる方の割合は、六十五パーセントを超えているからです。日本は長寿国ですが、病床に伏している期間が約七年と言われています。長寿でも、病床に伏してからの人生は如何なものかと思えます。元気で活動的に生活できる期間を「健康寿命」と呼ぶのです。

みなさんも町民検診や人間ドックを受けられた方があると思いますが、これまで病気は、早期発見、早期治療という考えでした。しかし、これからは、病気の予防が大切なのです。望ましい食生活によって、「健康寿命」を伸ばすようにすることが大切なのです。

骨っていったい何！

私たちの体には、206本の骨があります。では、その骨の役目とは何なのでしょう？

まずは、「体を支える」ということです。みなさんが、毎日立ったり、歩いたり、あるいは走ったりできるのも、骨が体をきちんと支えてくれるからです。もし、骨がなければ、たこみたいにグニャグニャしながら生活をしなければいけないのです。骨が軽石みたいにスカスカになれば、骨折しやすくなるのです。

次に、「内臓を保護する」ということです。脳は、豆腐のように柔らかいものです。そのやわらかいものを頭の骨（頭蓋骨）はくずれないように守ってくれているのです。肋骨は、肺や心臓を守ってくれているのです。

最後に、「カルシウムを蓄える倉庫」の役割をしていることです。カルシウムをたくさん摂ると骨にためて、カルシウムが不足すると、骨から供給するのです。骨は、一見何もしないようですが、常に新しい骨を作っているのです。20歳～30歳までに骨の量が増えるといわれています。貯めれるときに、いっぱい貯めましよう。

医食同源

十二月になり、小国郷の冷え込みもたいへん厳しくなってきました。湧蓋山も、つつすらと白く雪化粧をし、本格的な冬の到来です。低温・低湿度になると、インフルエンザも流行する可能性が高くなってきます。これらの予防として予防接種をうけることが一番よいのですが、その次は、栄養と休養を十分とり、体力をつけ、インフルエンザに対する抵抗力をつけることです。江戸時代から、冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。現在は、スーパーにいけば、季節に関係なく野菜が手に入りますが、昔は、この時期にとれる野菜は少なかったのです。それで、保存ができるかぼちゃが冬の時期の貴重な栄養源になったのです。かぼちゃには、カロチン、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれます。カロチンは、体内でビタミンAにかわりまします。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を健やかに保ちウイルスや細菌の進入をガードしてくれるので、風邪などに抵抗力がつくのです。先人の知恵を学ぶことも食育の一環ではないでしょうか。