

おしゃべい食卓

第13号
2007年1月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

食べたものが体をつくり、体を動かす！

平成十九年を迎え、新年の誓いをたてられた人も多いのではないのでしょうか。一人でも多くの人が、健康のために食を大事にしたいと誓いをたてていただいたなら最高です。

人間の体って、全部、口から食べたものでつくられています。皮膚も爪も髪の毛も、体をつくっている原料はすべて食べ物からです。特に成長期はほとんど体がつくられる時期ですから、今食べたものが筋肉や骨の原料になり、また、三〇分後には体や頭を動かす燃料となるのです。そう考えると「食べること」が、とても大切に思えてきますね。それに「食べること」は、人に代わってもらうことはできません。野菜嫌いな子供のかわりに、お母さんやお父さんが食べても、その子の栄養にはならないのです。だれの力も借りられないし、まして、代わってもらうなんて、絶対にできないのです。だからこそ、子供のうちに自分で食べる力をしっかり身につけておくことが重要なのです。

特に子供の成長期の食事は、体をつくる食品群、エネルギー源となる食品群、体の調子を整える食品群をまんべんなく摂るようにしましょう。筋肉や骨格が成長する時期ですから、肉・魚・卵などのタンパク質や牛乳や乳製品などのカルシウム（無機質）といった体をつくる栄養素を摂ることは不可欠です。しかし、肉・魚・乳製品ばかり食べていてもしつかりした体はつくれません。タンパク質やカルシウムを効率よく体にとり入れるためには、淡色野菜や果物などのビタミンや亜鉛やリンなどのミネラルが必要になってくるのです。つまり、さまざまな食品をバランスよく食べないと、成長期の大事な体づくりはできないのです。

骨っていったい何！

骨は、一度つくられたら終わりということではありません。最近トンネルなどのコンクリートの崩落事故の報道がありますが、年月が経過するとコンクリートも強度を失い壊れます。しかし、骨はそうならないように、常に新陳代謝を行っているのです。**破骨細胞**が骨を破壊（骨吸収）したあとに、**骨芽細胞**が新しい骨をつくる（骨形成）のです。このために骨はいつまでも丈夫でいられるわけです。骨折した時に、ギブスをまいてると自然に骨癒合が出来るのも骨の再生によるものです。20～30歳までは、骨芽細胞の働きが、破骨細胞の働きより優位に働いていますので、身長が伸びたり、骨がどんどん強くなるのです。しかし、50歳を超えると、破骨細胞の働きが、骨芽細胞の働きより優位になってきますので、骨をつくるのが間に合わず、骨量が減ってくるのです。これが「骨粗鬆症」という状態です。特に女性の場合、閉経を迎えると女性ホルモンの分泌が減少して、破骨細胞の働きが優位になり、骨量が減ってきます。よって若いときに、いかに骨量を増やすかがポイントになります。無理なダイエットは避け、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

医食同源

一月の料理歳時記を考えてみると、正月のおせち料理、七日の七草がゆ、十一日の鏡開き、十五日の小正月があります。食育通信としては、栄養学から、なぜこの時期にこの食べ物かと考えたいくなります。それは大切な事なのです。しかし、最近スーパーに行けば、いつでもいろいろな食材が手に入ります。そういう意味では、食の季節感がなくなってきたのではないのでしょうか。食だけではありません。地球温暖化が叫ばれ、年々冬が暖かくなっているようです。高齢者の人と話をすると「小国の雪は、昔はずこかった」とよく言われます。つまり、雪の降らない小国の冬は考えられないのです。どんどん我々の日々の生活の季節感まで、なくなってきたように思えます。行事に生活の節目を感じて、季節感を大事にするのはどうでしょう。

編集後記

新年明けましておめでとございませす。食育通信「おしゃべり食卓」も二年目を迎えました。今後益々内容を充実させるために、皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。