

おしゃべい食卓

第16号
2007年4月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

メタボリック症候群！

大人の病気とみられがちなメタボリック症候群ですが、熊本県内の中高生三百十三人(男百八十一人、女百三十二人)を対象にした二〇〇四年度に実施された調査で、二四・九%が高脂血症、一〇・八%が肥満で、メタボリック症候群の予備軍と診断されたそうです。また、高校男子の一六・七%が、痛風を引き起こす高尿酸血症と診断されたそうです。

生活習慣病と言われている主な疾患に「肥満症」「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」があります。これらの病気は、個々に起こるのではなく肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した肥満)が原因で、他の疾患を引き起こすともわかってきました。これがメタボリック症候群です。四〇歳以上の男性では、四人に一人が、このメタボリック症候群と診断されています。現在のメタボリック症候群の診断基準は、ウエスト周囲が男性八五センチ以上、女性九〇センチ以上で、「血中脂質が高い」「血圧が高い」「血糖値が高い」の三つのうち二つ以上あてはまった場合にメタボリック症候群になります。これから、肥満が特に問題だということです。富山医科薬科大学などの研究チームは、小児肥満は、大人になってからの心疾患や高血圧の原因となり、乳児からの予防対策が必要だとしています。特に三歳児の生活習慣の乱れ、たとえば「朝食を時々食べる」「おやつを時間を決めていない」と答えたグループは、「朝食を毎日食べる」「おやつを時間を決めていない」といったグループと比較して、小学四年時に肥満になる例が、一・二〜一・八倍多かったです。また、睡眠時間が十一時間以上だったグループに比べ、九時間未満のグループは、肥満が一・五倍多くなり、睡眠量が少ないと肥満になりやすいと話しています。メタボリック症候群は、大人の病気と考えずに、子供の時から、親が十分気をつけてやり、メタボリック症候群の予防をしてあげる必要があるのではないのでしょうか。

ジャージー牛を知る！

ジャージー牛は、英仏海峡に浮かぶチャンネル諸島のジャージー島を原産とするジャージー種と呼ばれる牛の品種のひとつです。王室用ミルクを作るためにジャージー島で長年にわたって他の品種から隔離されて改良されたため、乳牛の中では最も濃厚な牛乳を出す独自の品種になりました。乳用種といえば、白黒のぶち柄が特徴のホルスタインを想像しますが、ホルスタインの平均体重が650kgに比べジャージー牛は、450kgと小柄になります。平均乳量(305日)もホルスタイン7400kgに比べジャージー牛は、5600kgと3/4ほどしかとれません。しかし、乳脂肪が5.1%(ホルスタイン3.7%)、無脂固形分が9%以上と高いため、濃くてクリーミーな風味の牛乳になるのです。小国町では、多くのジャージー牛が飼われており、ジャージー牛乳、ジャージーヨーグルトなどたくさんの乳製品があります。なおかつ、これらの製品が、他の地域より安く購入できるのです。優れた食品を地産地消できる環境に感謝しながら、栄養を十分摂りましょう。

医食同源

新学期が始まりました。みなさん、新しい抱負を抱いて新学期に望まれていることでしょうか。先人達のその抱負が花開いて、現在の快適な生活があるのではないのでしょうか。しかし、最近の世相をみると逆に人類破壊への道を進んでいるように感じるのは、私だけでしょうか。私の時代には、貧しくても家族そろった食卓の風景があったように思います。しかし、最近では、家族そろったの食事が珍しいそうです。冷凍食品のおかげで確かに生活は便利になり、時間のゆとりが出来たのですから、家族の団欒の時間が増えてもおかしくないのです。しかし、父親は残業で遅く、子供達は塾通いで食事の時間はバラバラ。食事が終われば、ゲームや携帯電話に没頭する人が増えているということ、団欒の時間は少ないそうです。この時期にもう一度家族のぬくもりを再生してはいかがでしょうか。電子レンジで「チン」しないで。