

おしゃべい食卓

第20号
2007年9月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

休んでいてもエネルギーは必要です！

十分な休養が取れ、新学期に向けスタートが出来たでしょうか？ 私たちからだは、眠っているときや、何もしないで静かにしているときにもエネルギーを使っています。心臓は休む事なく動き続け、呼吸も止まることはありません。からだの中の臓器(脳、肝臓、脾臓、腎臓など)も休むことなく働いているのです。つまり、生命を維持するために常にエネルギーが必要という訳です。このように、生命を維持するために必要な最小限のエネルギー消費を基礎代謝といい、その量を基礎代謝量といいます。基礎代謝量は、性別、年齢、体格によって異なります。男性は女性に比べて高く、若ければ若いほど、基礎代謝量は高くなります。基礎代謝量は、食後十二時間以上たつてから、快適な室内環境で、数十分間静かに仰向けになり、エネルギー源であるグルコースを燃やすために必要な酸素摂取量と、グルコースが燃焼しエネルギーに変化するときに発生する二酸化炭素量を測定することによって算出します。心臓のエネルギー必要量は、一日一四〇キロカロリーです。しかし、脳細胞のエネルギー必要量は、一日三六〇キロカロリーですのでたくさんのエネルギーが必要だということです。つまり、脳は、その重量に比べてエネルギー消費が非常に大きいため、エネルギー源であるグルコースが完全に炭酸ガスと水に分解する過程で、消費した量を絶えず補給しなければ、働きが低下してしまいます。最初に説明しましたように、睡眠中にも脳はエネルギーを使っているのです。つまり、朝起きたときには、脳へのエネルギー供給が十分でない状態ですから、朝食を食べないで登校すれば、脳のはたらきが悪くなるのは当然です。給食までの空腹時間が長くなり、その間はエネルギーの補給がないので、疲れやすく、持久力や集中力が低下し、勉強や仕事の能率が下がります。二学期は、勉強やスポーツに取り組むには最高の季節です。朝ごはんを食べて、充実した日を過ごしましょう。

脂肪をとりすぎではありませんか？

ファーストフードやお菓子、コンビニ食だけを食べていると、間違いなく脂肪の取りすぎになります。次のリストであなたの食をチェックしてみませんか。

1、毎日、牛丼やカツ丼、ラーメン、チャーハンなどを食べている。2、焼肉はロースよりカルビが好き。3、豚カツ、から揚げ、フライドチキン、天ぷらなどの揚げ物が好き。4、魚より肉が好き。5、ロースハムやベーコンをよく食べる。6、マヨネーズやドレッシングをたっぷりかける。7、マグロのトロやハマチなどの脂っこい刺身が好き。8、ケーキ、スナック菓子、アイスクリームが好き。9、よく外食する。10、野菜がきらい。

チェックが、7~10個の人は、完全に脂肪のとりすぎです。今すぐ、食生活を見直しましょう3~6個の人は、脂肪のとりすぎが心配されます。1~2個の人は、油断すると脂肪のとりすぎになるかもしれません。0個の人は、理想的な食習慣です。(渡辺満利子著、ジュニアダイエットより)

医食同源

沖縄の長寿を支えてきたのは、伝統の食習慣と生活スタイルだったと言われています。近年、それが徐々に崩れ、平成十二年の平均寿命では、女性は全国の長寿一位ですが、男性は、二六位に落ち込んでいます。なぜ、こんなに落ち込んだのでしょうか？それは、戦後の世代になり、アメリカの食文化が取り入れられ、伝統食離れが進み、また、本土からの食品流通も盛んになり、急速に食生活が変化したからだと考えられています。沖縄の有名な食材と言えば、ゴーヤー(二ガウリ)があります。ゴーヤーは、鮮やかな緑色をしています。淡色野菜です。しかし、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。また、ゴーヤーのビタミンCは、加熱調理してもほとんど減らないという特徴があります。今年、このゴーヤーを植えてみました。西日をゴーヤーの葉で防ぎ、ゴーヤーの実で、健康を守ると一石二鳥の夏を過ごしました。