

おしゃべい食卓

第 22 号
2007 年 11 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

あなたは必要なエネルギーをとっていますか？

私たちは、生きていくためにいつもエネルギーを使っています。呼吸はもちろん、勉強で頭を使うときにもエネルギーは使われます。もちろん激しい運動や、長時間の運動をすればそれだけ多くのエネルギーが消費されます。このエネルギーの素は、食べ物です。車がガソリンを燃料として走るように、私たちは、食べ物を食べて、そこからエネルギーを取り出して、生きていくのです。エネルギーを得るにはとにかく「食べる」ことになります。

食べ物の栄養成分は、糖質やタンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどに分けられます。これらの栄養素は、エネルギーの素になったり、筋肉や骨をつくる材料になったり、からだの調子を整えたりします。

糖質とは、エネルギーの源となる栄養素です。ご飯、パン、麺類、芋などに多く含まれます。脂質とは、糖質と同様にエネルギーの源となる栄養素です。さらに、エネルギー源としてだけでなく、細胞膜をつくったり、体内の機能を維持するのに必要です。肉、魚、油などの食品に多く含まれます。タンパク質は、からだの構成成分となったり、体内のさまざまな反応で重要な働きをします。とくにスポーツ選手にとっては筋肉の主材料となる重要な栄養素です。タンパク質は、動物性のもの(卵、肉類、魚介類)と植物性(大豆)があります。動物性のものだけ、あるいは植物性のものだけを摂ったらよいというものではありません。両方を、バランスよく食べるようにしましょう。ビタミンは、エネルギー代謝のサポートとからだのコンディション調節という働きをしており、少量でも欠かすことのできない栄養素です。ミネラルとは、からだの機能調節に重要な働きをします。その中でも運動に特に重要なものとして、カルシウム、鉄、マグネシウムなどがあります。

これらの食品を上手にとり、

の秋を楽しみましょう。

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal / 日)

性別	男性	女性
0~5 (月) 母乳栄養児	600	550
6~11 (月)	700	650
1~2 (歳)	1050	950
3~5 (歳)	1400	1250
6~7 (歳)	1650	1450
8~9 (歳)	1950	1800
10~11 (歳)	2300	2150
12~14 (歳)	2650	2300
15~17 (歳)	2750	2200
18~29 (歳)	2650	2050

推定エネルギー必要量 (kcal / 日)

日本人の栄養所要量は国民の健康状態や栄養状態、食生活の変化、さらに栄養学の進歩等に考慮して、5年ごとに改定されます。右表は通常身体活動レベルの人の各年齢における必要エネルギーを示しています。子供の時に三度の食事で必要なエネルギーが摂れないときには、おやつで摂る必要もあります。18歳を超えると、エネルギー必要量は減少しています。食べ過ぎに注意が必要です。

医食同源

以前、五感を十分働かせて食事を楽しもうと書きました。しかし、最近「暗闇レストラン」が欧米で静かなブームになっているそうです。これは、客に目隠しをしたり、真つ暗闇で料理を提供するレストランのことで、視覚を封じ込めて味覚、嗅覚、触覚、聴覚を活性化し料理をより深く味わってもらいたいというのが趣旨のようです。最初は、視覚障害者の生活を健常者に理解してもらおうと始まったイベントが、次第にエンターテイメント的色合いを強めて広がったようです。実際に家で同じように行うことはたいへんかもしれませんが、食事の味当てクイズはいかがでしょうか？料理の味付けは何か、ダシは何か、食材は何が使われているか、など考えながら食事をするというのではありませんでしょうか。芸能人格付け番組なるものがあります。今から芸能人になったときのことを考えて、訓練するのもよいのではないのでしょうか。