

効果的な食事で、健康を考える!!



福岡大学運動生理学研究室

山村 恭 生

食べ物の宝庫、日本・・・

食卓に炊き立てのご飯と味噌汁の香りがいっばいに立ち込める朝の光景を思い浮かべると、「日本人に生まれてきて良かった」とつくづく思うのは私だけでしょうか。特に私は、ご飯党なものですから朝食といえば、ご飯・味噌汁・のり・生卵・納豆それに焼き魚が加われば最高の御馳走であり、食べることの幸福を感じる瞬間なのです。皆さん方はどうでしょうか？今日、日本は経済・産業・文化・教育などあらゆる面に際し世界のトップクラスを保持しています。約50年前には、考えられないような高度成長をとげ、今では世界の情勢は日本を中心に動いていると言っても過言ではありません。このような社会構造の現状から、世界の情報・物資がいち早く取り入れられることによって日本の食文

化も変革してきました。言い換えれば、日本人の食の幅が広がり、舌が肥え、グルメ時代と言われるぐらい日本は裕福に成ったのです。全国何処に行っても、和洋中はもちろんフレンチ・イタリアンなど世界の料理が自由自在に食せ、何を食べても「旨い」と思え、また、ファミリーレストランやコンビニエンスストアなど真夜中でも食べ物が簡単に食せ・買える便利な社会になっています。このようなことから、今の日本は本当の意味での食の宝庫といえるでしょう。しかし、この現状が日本人の食生活にどのような影響を及ぼしているのでしょうか？朝から夜まで、家庭で職場で外食で、我々の日常生活・健康を一生にわたって左右する身近な食べ物は、裕福に成った日本人の食生活の個々の問題点になっているのではないのでしょうか。

栄養とは？

学生時代のことですが、試合前になると「今日の晩飯は、焼肉だ、栄養補給に行くぞ！」と駅伝部の先輩が下宿に誘いに来ては、よく食べに行き、奢ってもらった思い出があります。恥ずかしい話ですが、そのころは、グリコーゲンローディング（長距離を走るためのエネルギーとなる炭水化物を身体に貯め込む食事法）の様な競技特性を生かす食事法など知る由もなく、我武者羅に肉を食べ、「スタミナ満点、栄養補給OK、明日は優勝だ」などと、まったく科学的観点から栄養を考えずに、経験的発想から思い込み、信じていた時代があります。

それでは、栄養とはいったいなんなのでしょう？ 広辞苑で調べてみると「生物が体外から物質、即ち栄養素を摂取し、これを同化して生長し、生活力を維持すること」と書かれてあります。言い換えれば、食事に含まれる栄養素が食後に体内に消化・吸収され、全身の細胞で利用される状態を指しています。このことから、もともと食事には、栄養素はあっても栄養はないのです。それでは、食事に求める栄養とは、栄養素の配合や量ではなく、食事の栄養効果であり、食べる人の体内での栄養素の代謝のされ方や利用のされ方によって決まります。また、栄養を語る上で必要な栄養のバランスについては、食事に含まれる栄養素の量と、それを食べる人の身体が求める栄養素の量とが満たされているバランス関係をいいます。したがって、栄養を考える場合、様々な食べ物が問題定義されます。

食事の取り方とタイミング!!

食事は、4つの重要な要素から成り立っており、(1)なにを【種類】(2)どれだけ【量】(3)いつ【摂取タイミング】(4)どのような身体の状態【運動・労働】などの要素がポイントとなります。その一つ一つの要素がタイミングよく行われることで、効率の良い栄養効果をもたらすこととなります。よく食事を食べた後すぐに運動

を行うと運動を続けるのがきつく感じることはありませんか？これではせっかく摂取した良質の栄養素も上手に使われていません。逆に、マラソンの後半に糖分の含まれたスペシャルドリンクを補給することは、後半の勝負どころで瞬発的なパワーを発揮することができます。このようにどんな栄養素をいつ摂取するかによって、身体が上手に栄養素を利用し、効率の良い栄養効果をもたらすことができるのです！生活全体のなかで、今身体が何の栄養素をどれだけ必要としているのかを的確に判断して、無駄のない摂取をすることが上手な食事の取り方といえるのです。

健康人間の正しい食習慣

栄養価がある物を食べれば健康になるとか、病気を予防でき、体の機能が高まるというような作用は、食事や食品には基本的には備わっていないことを認識しておかねばなりません。健康人間の条件として、規則正しい食生活は基本ではありますが、それだけが、独立して健康を保持しているわけではありません。運動・食事・睡眠の三つの生活要素をうまく組み合わせる事が必要であり、中でも、健康づくりをリードする力を持っているのは運動であります。食事はあくまで健康人間をつくりあげるための栄養素の供給源として、地道にその役割を果たしているにすぎないのです。いくら栄養価のある食べ物を食べても、エネルギー消費をもたらす運動をおこなえば、栄養が不燃物として身体に蓄積し、不健康な状態に変化していくのです。また、その逆に、栄養をとってもとんでもおいつかず、栄養不足になり体を害する者もいます。すなわち、人にはそれぞれの、環境があり、健康観も違い、食生活も違い、生活習慣も違います。健康人間の正しい食習慣を植え付けるには、個人がもう一度、そのライフスタイルを見直し、自分自身のシステムプログラムをつくることとなります。