

こんにちは 栄養士です!

栄養士：石田 晃造



基本的な食事習慣について

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

これからの秋は、実りの秋の到来です。かぼちゃ、きのこ、梨、柿など。そして、南富良野町では、人参やじゃがいもの収穫時期、食材の色彩豊かで楽しみな季節です。9月号と10月号では、身体の働きや健康診断（診査）の視点から、適切な食生活について説明させていただきます。9月号では、基本的な食事の習慣について、10月号では、具体的な食事内容についてです。

健診から食生活の状況を見つめましょう

7月号で”住民健康診査（以下 住民健診）の結果の大切さ”について説明しました。住民健診以外にも職場での健診や個人で健康診断を受けたという方などさまざまおられると思います。毎年実施される健診などの検査は、あなたが病気をもっているか否かを早く発見するためだけのものではなく、身体の状態を見るとともに、生活習慣を映し出す鏡になるということを思い出してください。食生活はその生活習慣の一部です。生活習慣病の観点から、毎年“すべての検査”の値が正常でほとんど変化していなければ、現在の生活習慣を続けていれば生活習慣病になる可能性は少なくなります。見方を変えれば、検査の値が悪く変化している時は、生活習慣でおかしいところや身体の変化があったというサインと考えることができます。生活習慣でおかしいところと言えば、食生活の乱れ、運動不足、喫煙、強いストレスが続くなどがあります。その中で、食生活の乱れについては、メディアの情報の中で、健康食品や食物の健康効果など、その改善方法について私たちの関心の高い部分です。そこで次に、その改善方法について簡単に説明を加えながら見ていきます。

基本的な食事の習慣は大丈夫？

食生活の乱れでまず考えられる問題としては、食事の習慣の乱れです。ここでは、規則正しい食事のリズムと就寝前の食事時間、それぞれの視点から説明します。

最初に、規則正しい食事のリズムの重要性です。私たちの身体は、食事の回数が少なくなればなるほど、1日に必要な栄養（エネルギー、たんぱく質、炭水化物、脂質など）を取るのが難しくなり、身体の機能が十分に働かない結果になります。他方、一回の食べる量が多くなれば、身体の中で一気に処理（消化と吸収）しなければならず、身体の機能が疲れてしまう結果になります。例えば、山登りをするのに休憩をあまり取らずに登ると定期的に休憩を取って登るのでは、体の疲れ具合が違うのをイメージしてください。私たちの身体は、毎日、定期的に食事をすることによって（1日に3食が基本）、身体に無理をかけずに”身体に必要な栄養”を取り込んでいるということになります。

次に、1日の最後の食事（夕食もしくは夜の間食）と就寝までの時間です。この時間は、最低3時間空けることが理想だと言われています。このことは、食物が口に入ってから胃で消化されるまで、2時間から4時間かかることと、夜はテレビを見たり、読書をしたりと身体活動が少ないことがあります。つまり、この時間が短いと本来寝ている間に休むはずの身体の機能が休憩を取れないこと、そして、最後の食事の栄養が使われず余ってしまい脂肪として蓄積されてしまうことに繋がります。よって、最後の食事から就寝までは3時間以上空け、食事の量は上手に調整する（寝る前もしくは寝ている間におなかがすかない程度）ということが大切です。

食生活の乱れを改善する前提として、適切な食事の習慣ができているか、自分の生活を見つめてみましょう。

