

## 平成29年度 後期始業式(定時制課程)

- 本日から後期がスタートします。マラソンで言えばちょうど折り返し地点です。
- 年度初めに、今年は「自立のステージ」。自分で決めたことをやりきるという話をしましたが、皆さんが自分で決めてチャレンジしていることはありますか。  
私もこの年齢になると新しいことにチャレンジするのはハードルが高くなるのですが、3年前に、少し食事に気遣って自分の体で実験をしたことがありまして、今日は食をめぐる健康に焦点を当てて話をしたいと思います。
- 定時制Ⅲ部(夜間)の生徒を対象に、6月に食生活に関するアンケートをとったのですが、少し課題があると思った項目があるので、いくつか紹介します。自分はどうかと当てはめて聞いてください。  
まず朝食を食べているかという質問に、毎日朝食を食べる人は24%(4人に1人)、ほとんど食べない人は46%(約半分)もいました。  
食べている約半数の中で、家で作った料理で朝食をとっているのは48%(半数の半数)、パンと飲み物あるいは飲み物だけという人が34%いました。
- 改めて説明する必要はないかもしれませんが、朝食はとても重要です。  
ご飯やパンの糖質、牛乳、卵、魚などのタンパク質、野菜などのビタミン・ミネラル類をバランス良くきちんと取る習慣を身につけてもらえたらと思います。
- 1日の食事の回数を聞いたところ、3回食べているのは、約半数の47%、2回も47%、1回が6%です。  
体温、血圧、血糖値などを維持して、安定した活動をするために、必要な栄養を何回かに分けてとることが大切です。アスリートなどはもっとこまめに栄養補給しており、水泳の萩野公介選手は、高校生の時1日6回くらい食事をしていました。
- 夕食後、寝るまでのおやつ。70%がほぼ毎日、あるいは時々食べています。  
これでは胃に負担がかかります。消化のために胃酸(塩酸)がでて胃壁が荒れて、睡眠なども妨げられます。
- 皆さんは、若くて体力があるので、いい加減な食事をしたり、徹夜したりと少くくらしい無茶な生活をして、何とかなるときかと思いますが、長い目でみると後で影響が出てくるから気をつけた方がよいです。
- ヒトの身体は、約60兆個の細胞からできており、約3ヶ月ですっかり入れ替わるそうです。骨も例外ではない。骨は2~3年かかるそうですが、長くてもその位のスパンでは変わります。  
新しい細胞はどこからやってくるのでしょうか。アメリカに、We are what we eat. という諺があるそうです。「私たちは食べたものからできている」という意味です。

新たな身体(細胞やその元になる原子)がどこからやってくるかという、これは全て食べ物です。ですから、何を食べるのか、何を食べないのかということは、健康にとってとても重要です。

- 「薬食同源」という言葉があって、これは「体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としない」という意味です。
- 現代の食べ物を眺めてみると、「便利に」「安い」「効率的に」ということを追求した結果、4、50年前まで日本人が食べていなかったものが世に溢れています。野菜を簡単にたくさん収穫するために農薬や化学肥料を使う。家畜の病気を防ぎ成長を促進するために抗生剤を使い、できた食べ物には保存料や着色料などの添加物をふんだんに使い、という状態です。
- 含まれる悪いものを気にしていたら、その辺で買って食べられるものがなくなってしまうような状態にして、食の安全性に関する話は尽きないのですが、今日は2つだけお話しておきたいことがあります。
- 1つ目は糖質(炭水化物)についてです。車で言えばガソリンに相当するものが糖質です。糖質は呼吸で吸った酸素で燃やされて、その時に出的エネルギーが体や脳を動かす訳ですね。燃えかすは、二酸化炭素として吐き出されます。

脳のエネルギー源となるのは、ブドウ糖です。脳は起きていても寝ていても1時間に5gのブドウ糖を使います。体にためておけるのは60g(グリコーゲンとして)とされているので12時間分ですね。朝になると血糖値が下がって、頭が働かない、ボーッとしてやる気が出ないという状態になります。先ほどのアンケートではありませんが、朝食で補わないと、気力や根性でどうなるものでもありません。

最近糖質をとらないダイエットが流行っているようです。糖質をとらなければ確かに体重は減ります。その時にガソリンをどうするかというと、筋肉のタンパク質を分解して糖に作り変えて使うようになります。すると長い間に筋肉がやせ細り、代謝が悪くなるので、却って少し食べると太る体質に変わっていつてしまうと言われているので注意しなくてはなりません。
- 2つ目は脂質(油)です。これもダイエットなどを意識している人からは、カロリーが高いので敬遠されがちですが、脂質は細胞膜の材料です。脳では60%を脂質が占めていますので、体に不可欠な材料です。私は良い油を時々スプーンで飲んでいるほどです。

一方で、気をつけてほしいのは、加熱したり日が経ったりして酸化した油、トランス脂肪酸といって、製造の過程で不自然な構造に変化してしまったものなど体に良くない油が身の回りにたくさんあることです。

油は、菜種、トウモロコシなど植物の実を搾って採りますから生ものです。本来は短期間で変性したり悪くなるはずで、常温で光の当たるところで半透明の容器に入れて何年ももつというのは不自然なのだそうです。スーパーに置かれているサラダ油は、何ですつと置いていても大丈夫なのでしょうね。興味をもってくれた人は調べてみてください。
- 3年前に自分の体で実験をしたと言いましたが特に油に気がつけました。何をしたかという、サラダ油を

極力使わないようにし、揚げ物をできるだけ控えました。市販のマヨネーズやドレッシングを使わないようにしました。夜お腹がすくとたまに食べたラーメンを、お蕎麦に変えました。元々、スナック菓子やファーストフードなどはあまり食べませんでしたが、完全にやめました。肉を食べずに、青背の魚をたくさん食べるようにしました。

あとは、できるだけ添加物等のないものを食べるようにしました。つまり、その辺で出来合いのものを買ってきて食べるということ、なるべくしないように心掛けました。

「まごわやさしい」で表される昔ながらの日本食を進んで食べるようにしました。

(ま:豆類　ご:ゴマ(種実類)　わ:ワカメ(海藻類)　や:やさい　さ:魚　し:椎茸(きのこ類)　い:イモ類)

私はいつも食事をおなかいっぱい食べてしまって、食堂でいつも大盛りを食べていますが、その時もその習慣は変えていないのですが、体重が1週間で1kg ずつ減っていき、5kgまで減ったところで体重が安定した経験があります。(家族と食べ物が違ってしまうので1年でやめました。油に気を遣う習慣だけは続けています。油が悪いのではなく、良い悪いをよく判別することが大切ですので事前に勉強する必要があります)。

何を食べ、何をたべないようにするかということが大切なのだと思います。

○体の状態は、スポーツの時だけでなく、心の状態や何かをやるという意欲にも、とても大きな影響を及ぼしています。この機会に、食事、睡眠など体の健康について関心をもって、自分の生活を見直して、まずは体が新しくなる3ヶ月間習慣の改善に挑戦してみたいかがでしょうか。

では、新学期、また新たな気持ちでチャレンジしていきましょう。