



# ALPS HEALTH

目からウロコの大人のための食育 第1回

## 「食」を変えればあなたが変わる！

### 食べものと身体の関係

私たち人間の体は約六〇兆個もの細胞の集合体です。お肌も筋肉も骨も、細胞でできています。その細胞は毎日新しく作られ、古い細胞は捨てられて入れ替わっており、このサイクルのことを「新陳代謝」（または、ターンオーバー）といいます。生きている限り、どんどん作られ、どんどん入れ替わり続けます。

新しい細胞を作るには、そのための「材料」が必要です。そして、細胞の質は、材料で決まります。いい細胞が

作られていけば、肌も美しく保て、健康であり、老化もしにくい。

そんな大切な細胞の材料となるのは、私たちが口から食べた飲み飲んだりするものだけなのです。食べたものが消化され吸収されて、やがて細胞に、そして自分自身になります。

言い換えると、今ここにいる自分自身というのは、これまで自分が食べてきた食事の「結果」ということになります。昨日までに食べてきたものが、今の自分の状態となっているのです。お肌の状態、体調、心の状態などはどうでしょう？ それらすべてが食べた



柏原 幸代

管理栄養士  
食ライフデザイン株式会社 代表取締役

【かわばら ゆきよ】共立女子大学卒業。流通業界や食品メーカーに携わった後、フリーの栄養士として幅広い業務を経験。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、人々の健康実現に貢献すべく活動を行っている。2万人以上の食生活カウンセリングの経験から大人への食育の必要性を実感し、文科省許可日本余暇文化振興会監修・認定の健康・食育マスター講座「食育の答」、「マイ穀スタイリスト講座」を立ち上げる。分かりやすく無理のないアドバイスに定評がある。

ものの結果だと思うと、食べることを改めてすごいことだと感じませんか？

では、今度は未来の自分を考えてみてください。この先の自分は、これから何をどう食べるかでできてくる細胞の質が変わります。つまり、新しくできてくる自分の質は、自分の選択次第で変えることができるということです。食べるものを変えた時から、次にできてくる細胞は変わってきます。あなたを変えるのは、あなた自身の選択次第なのです。

### いつから始めても遅くない！

- ・肥満や生活習慣病、アレルギーなどの状態は、体質だから、遺伝だから仕方がない。
- ・イライラしたり、気分が落ち込んだり、集中力や記憶力が悪かったりするの、性格だから、能力だから仕方がない。
- ・お肌の衰え、体力の低下、慢性的な疲労感などは、もう歳だから仕方がない。

などとあきらめていませんか？ 何だか言い訳をしているように感じます。確かにそれらの要因もあるかもしれませんが、それ以上に「食」が影響しているケースは意外と多いものです。む

しろ、食に起因していることもあるくらいです。

身体の構造を作っている細胞以外にも、神経伝達物質や消化酵素、代謝酵素、ホルモンなども全て「食べたもの」から作られています。ですから、体質や体調、精神状態も食べたものによる影響は大きいのです。

「食」をほんの少し変えてみると、諦めていた状態が改善することもあるかもしれません。実際に、食の改善で驚くほど変わっていく方たちはたくさんいます。しかも、その改善は意外と小さなことで十分です。食を変えれば、その瞬間から身体も心も変わり始めます。ただし、徐々にじわじわと変わっていくため、薬のような即効性はありません。逆に、一〇年、二〇年、あるいはそれ以上の長い時間で考えるとその差は歴然とします。

たとえば、学生時代は友人同士で見た目年齢にそれほど大きな差はないのに、数十年後には同じ年齢とは思えないほどの差がついていることがあります。これは、その人の生き様などもあります。お肌の衰え、顔色、体格、病気の状態、精神状態なども大きく影響しています。食によって、老化の仕方や、病気のリスクが変わるからです。このような話のときに、「自分はもう歳だから…」「今さら遅いよ」などと

おっしゃる方も多くいらっしゃいます。しかし、食の改善はいつから始めても遅くないのです。高齢の方でも目覚しく変化する方をたくさん見ました。年齢は関係ありません。改善した瞬間から自分が変わり始めるのですから。

### 「食」を変える（Eating Well）

「食の改善」というと、とても難しく大変なことに構えてしまう方が多いようです。

- ・カロリー計算は面倒だ
- ・栄養学を勉強しなくちゃいけない
- ・理想メニューを実践するのは難しい
- ・好きなものを我慢するのはいやだ
- ・食べる量を減らさなきゃいけない
- ・などなど

このようなネガティブな言葉が並びます。これでは誰だって腰が引けてしまふと思います。こんなことをする必要はまったくありません。むしろ、難しく考えると返って逆効果なのが食の改善です。

基本的な考え方は、「食をストレスにしない」そして「継続できること」です。

一日に何度もあり、一生続くお食事がストレスになってはいけません。食

事をカロリーなどの「数字」で置き換  
えたり、何かを我慢しているようでは  
食事を楽しめなくなり、ストレス  
があるだけで、体内の代謝が悪くなり、  
悪循環が起こります。

そして、どこかに無理があったり、  
高い理想や目標を設定すると、なか  
な継続できない。一時的に改善して  
も、続かないようではあまり意味が  
ありません。無理なく続けられる  
ことがポイントです。

小さな改善で十分身体は変わ  
ります。たとえば、同じ内容であ  
っても食べ方を変える、食べる  
タイミングを変える、食材を  
チェンジする、などが有効です。  
具体的な方法については、次  
回以降でお伝えしていきます。

### 食育は誰のため？

「食育」という言葉にどのような  
イメージをお持ちでしょうか？

最近、各方面で食育活動が盛ん  
になってきており、教育機関、自治  
体、企業、そして民間団体やボ  
ランティア団体など、それぞれの  
立場で様々な取り組みが進んで  
います。この動きはともいって  
はありますが、現在取り組ま  
れている食育活動はそのほとんど  
が子供対象の取り組みとなっ  
ています。そのためか冒頭の質  
問に対しては、

「子供に対する食の教育」「食のしつけ」  
などというイメージをお持ちの方  
が多いようです。

子供に食の大切さを教えることは  
とても重要ですが、同時に環境を  
整えることも必要です。子供  
たちが食に関心を持ち、正しい  
食生活を送れるかどうかは、その  
環境を作る大人次第といえ  
ます。食生活をはじめとする生  
活習慣は家庭環境がそのまま反  
映されます。子供へはDNA（遺  
伝子）だけではなく、「生活習慣」  
も遺伝するのです。

親が肥満だと子供も肥満になり  
やすいと言われますが、実際には  
遺伝的要素よりも、生活習慣の  
方が大きく影響しています。つ  
まり、太っている親には食の嗜好  
や生活パターンなど太りやすい  
生活習慣の癖があり、一緒に生  
活している子供にもそれが自然  
と受け継がれることで太ってし  
まうというわけです。これは肥  
満に限らず、糖尿病などの生活  
習慣病も同様です。遺伝子的な  
影響は三割程度で、残りの七割  
程度は外部環境要因と生活習慣  
要因の影響です。

その生活習慣要因の中で大きなウ  
ェイトを占める『食事』が健康に  
影響していることは、すでに常  
識のように理解されています。そ  
れなのに、健康のためにどのよ  
うな食事をすればよいのかは、  
ほとんど理解されていないのが

現状です。

まずは、子供のお手本となるべく、  
大人が正しい食の知識を身につ  
け、実践できるようにすること  
こそ、食育であるといえるので  
はないでしょうか。大人にこそ、  
食育が必要な時代です。

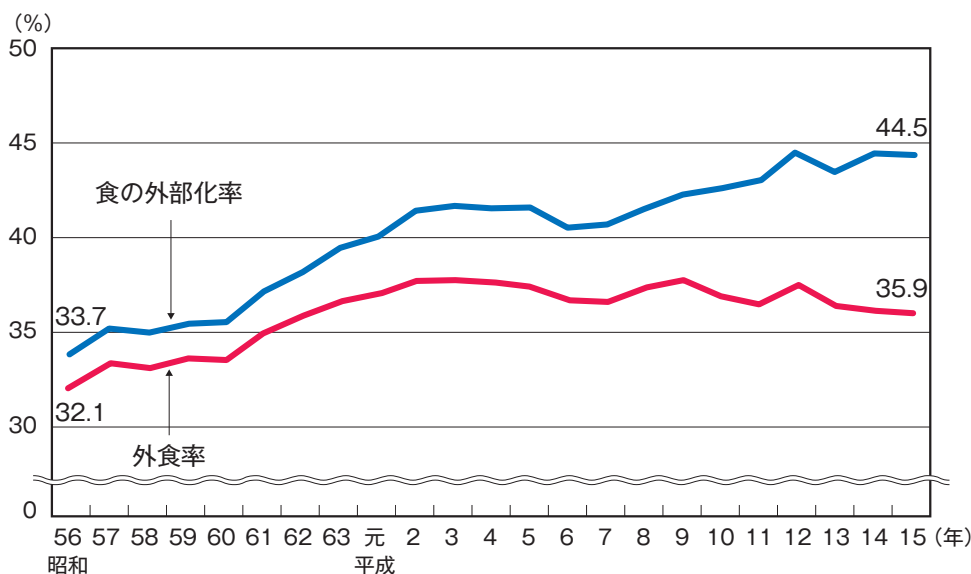
### 食生活の実態

食品の安全性への信頼を損なう事  
故や事件が続いている中で、食  
品の偽装表示問題の続発など  
の影響もあり、消費者の食の  
安全や安心に対する関心は高  
まっています。中には神経過  
敏になる方も見受けられます。

しかし一方で、単独世帯の増加  
や働く女性の増加は食に  
関して簡便化志向の高まり  
や外部化を進展させてい  
ます。(図1)

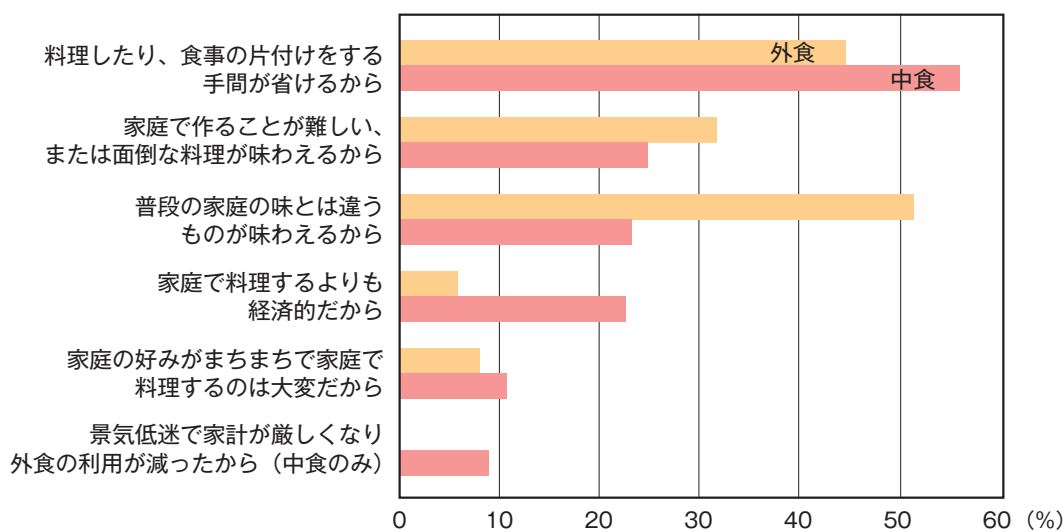
近年、「外食」あるいは調理済  
み食品や惣菜、弁当といった  
「中食」(なかじゆく)を利用  
する傾向が増大しています。  
「単独世帯」の増加、女性の  
社会進出などにより、調理  
や食事を家の外に依存する  
食の外部化が進展し、簡便  
化志向が高まっています。(図  
2) 結果として、家庭で食  
事をしていても、加工食品  
などがとても増えており、  
化学調味料や添加物などを  
知らずに摂取していること  
のリスクも増えています。

図1 食料消費支出に占める外部化率の推移



資料：内閣府「国民経済計算」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算  
注) 外食率…食料消費支出に占める外食の割合 食の外部化率…外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

図2 中食・外食の利用頻度が増えた理由



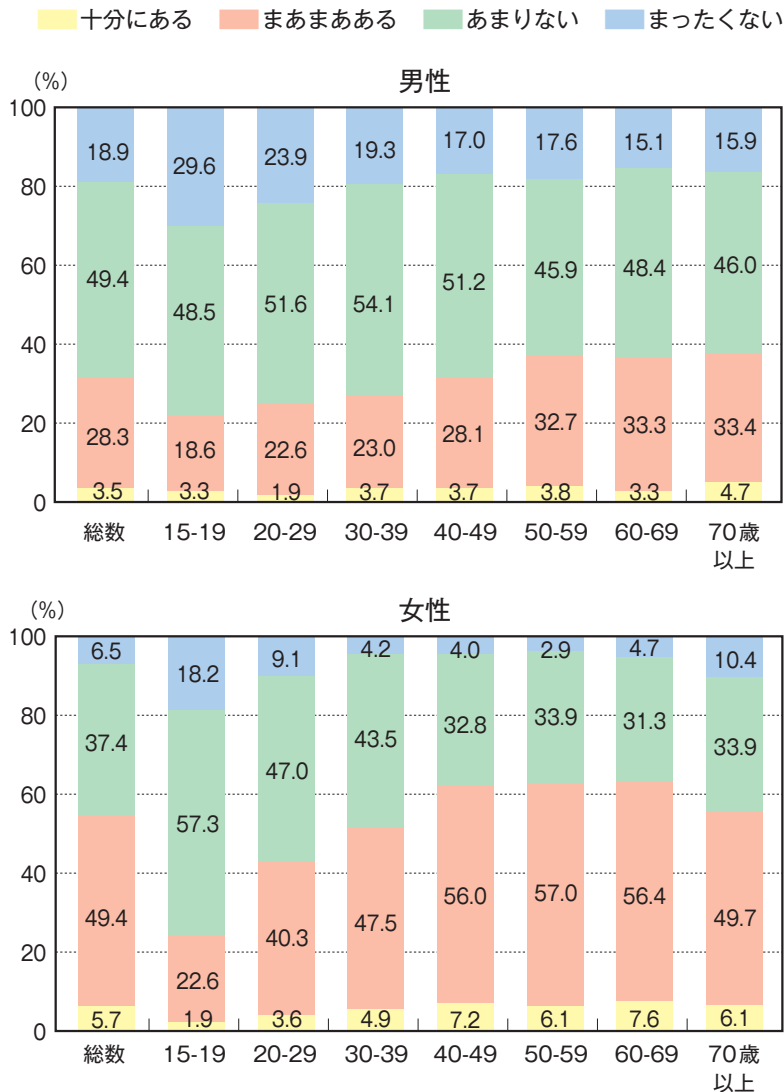
資料：農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」(平成15年6月~7月調査)  
注)「中食」とは、総菜や持ち帰りの弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用すること。

厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査によれば、食品選択や食事の準備に困らない知識・技術を持つていと考えている人は男性で約三割、女性で約五割。(図3)ただし、

その知識が正しいものであるかどうか  
が問題です。実際に、誤った知識で行動して、いい結果が得られないということがとても多くあります。本当の正しい知識、情報がまだまだ不足してい

ることに大きな問題があります。また、食生活については、意識と実際の行動に大きなギャップがあるケースも見受けられます。アンケートではかなり気をつけているとしながら実際

図3 適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成11年)

図4 食生活についての意識と行動とのギャップ (主婦対象)

	アンケートでの回答	実際の行動	実行理由
27歳	栄養バランスを重視して肉と魚を交互にし、野菜の多い料理を心がけている	1週間に一度だけの魚。野菜は大変少ない	家族が食べないものは作らないから
33歳	栄養バランスを考え必ず野菜を料理につけている	夕飯に冷凍のインゲンが添えられている程度	生の野菜は高いから買わない
35歳	料理は手作りを重視	レトルト食品や冷凍食品が頻出	炒め物や冷凍食品の加熱、レトルト食品を使った調理以外は日常、作る気になれない
39歳	甘い炭酸飲料は子供に飲ませたくない	炭酸飲料をケース買いして飲ませている	家ではみんな大好きなので好きなものは我慢できないから仕方がない

誌、インターネットなどで氾濫している

最後に

には、その回答とは正反対の行動をしているというものは意外と多いのではないだろうか。(図4)

食や健康に関する情報はTVや雑誌、インターネットなどで氾濫しています。情報量が多すぎるうえ、様々な見解があり、何が正しいのかはとても分かりにくい状況にあります。ブーム的な情報も多く、日々入ってくる情報に流されたがために、健康を害してしまうケースが後を絶ちません。情報を選別し、判断する力を身につけていくことが必要です。三回の連載を通して、

誤解の多い食常識についてお伝えしていきます。次回は、「カロリーについての大きな誤解」と「ローカロリー生活のリスク」についてです。