

竹田市経済活性化促進協議会

記

1. セミナー : 第2回 温泉利用アドバイザー養成セミナー
2. テーマ : 身体活動と栄養学
3. 日時 : 平成23年12月11日(日) 13:00~15:00
4. 会場 : いきいき交流センター
5. 講師名 : 大分県地域成人病検診センター 管理栄養士 銅城 順子氏
6. 内容 : 別紙報告書のとおり

〈 講義の概要 〉

竹田市が、今、推奨している「D級グルメ(ダイエットグルメ)で町づくり」という新聞記事でみたが、大変興味深く感じた。どんな状況であれ、人間の記憶の中に残るのは、美味しいものを食べたことであるといえる。いろんな人に竹田を知ってもらい、何度でも足を運んでもらうためには、健康的であり、かつ美味しかったと感じられることが必要である。

身体にあった食べ方をしていくことをアドバイスするのが、栄養士の役目だと考えている。

竹田は、温泉があるし、地元の美味しい食材があるし、皆さんには、身も心もリフレッシュしていくと同時にいかに健康になっていこうかという健康観を持って、地域を元気にしていただきたい。



(講義風景)

健康の3本柱は、栄養・運動・休養である。

睡眠について

睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すとされている。

浅い眠りから深い眠りに以降する時に、成長ホルモンが分泌される。

トレーニングも大切だけど、その後の食事、睡眠もとても大切である。近頃は、夜遅くまで、テレビやビデオをみたりしていることが多く、生活のリズムが不規則になってきている。

夜中の2時くらいになると、体温が下がるので風邪をひきやすくなる。その時間帯に起きてうろうろしていると、体調を壊しやすいので、その時間には眠るようにすることが大切である。

『早寝・早起き・朝ごはん』というキャッチコピーがあるが、これは、子どもだけでなく、大人にも生活のリズムが大切であるということである。

また、睡眠時間は、長すぎても、短すぎてもいけない。睡眠時間には、個人差がある。

体内時計が狂ったら、もとに戻すのはたいへんなので、一番良いリズムを維持することが大切である。

からだの栄養素どの栄養素も欠かすことができない。

① 糖質(炭水化物) 1 g 4 kcal

② 脂質(脂肪) 1 g 8 kcal

③ たんぱく質 1 g 4 kcal

④ ビタミン

⑤ ミネラル(無機質)

動くことと、食べることはセットで考えることが大切である。食べるとエネルギーが入ってくる。エネルギーを使わないと、無駄な脂肪が貯まるだけである。だから、動いて、消費することが必要である。

人間は、動物である。動く物である。動く以上は、エネルギーが必要。食べて得たエネルギーは動いて使っていくことが大切。運動とは、筋肉を収縮させることである。筋肉を収縮させるためには、栄養と酸素が必要である。

たんぱく質が不足すると、肌はぼろぼろ、髪の毛はぱさぱさ、皮膚はかさかさになるといえる。アミノ酸がたくさん集まって結合したものがたんぱく質である。

ビタミン類とか、ミネラル、植物繊維が足りないということがある。これらは、身体の調整をする。食べたものがちゃんと消化吸收するのを助ける働きをしている。



(写真1)

ビタミンA 成長促進(目に良い) 油溶性 緑黄色野菜

ビタミンB 群 水溶性 (ためがきかない)

B1 玄米の中の胚芽とヌカ層の中に含まれている。(写真1)

① 魚をヌカで煮ると柔らかくなる。臭みがとれる。(北九州)

② ヌカづけは、ヌカの中に含まれているビタミンB1 が水に溶け出して、野菜の中に入るので良い。

③ 玄米を食べると良い。(炊飯器が良くなったので炊きやすくなった)

④ 精米するときに、五分つきにすると良い。

糖質の消化に役立つという働きがある。

現在は、栄養のバランスが悪くて、栄養失調になる場合がある。脚気がおこっている。

貯筋 グリコーゲン 肝臓・筋肉に貯める

B2 脂質代謝に関係するビタミンである。不足すると口内炎になる。油分をうまく処理する手助けをする。豚肉とか乳製品に含まれる。

C 風邪予防 ストレス予防 白内障予防に役立つ 野菜(ブロッコリー・芋類) 果物イモ類は、加熱調理してもビタミンC が失われないという特性がある。菊芋は、糖尿病予防に効果がある。

キウイフルーツには、ビタミンC がたくさん含まれている。

食べ物で栄養を取るのが望ましいが、体調の悪い時とか、いち早く体調を戻したい時にサプリメントを利用すると良い。

ミネラル

体内含有量は、4%の微量であるが、重要な働きをしている。マクロミネラル(カルシウム・リン・カリウム・硫黄・ナトリウム・塩素・マグネシウム) とミクロミネラル(亜鉛・鉄・マンガンなど)がある。温泉の成分の中に入っているものもある。

- ・ カルシウムやマグネシウムが不足すると、「足がつる」ということが起こる。
- ・ 筋肉の収縮にミネラルが関係している。
- ・ 亜鉛は、牡蠣に含まれている。いち早く、あざを治すのに亜鉛が効果がある。
- ・ カルシウムは、血液が固まるのに役立つ。

適切な食事内容(食事の基本)

食事でバランスよく栄養素を摂取することが大切である。定食スタイルで食事を取ることが必要である。魚や肉はなるべく骨付きのものを食べると良い。

(その理由は)

- ・ 骨と身の間に栄養分・旨味が多い
- ・ はしを使うのが上手になる
- ・ 食べるのに時間がかかり、早食いが防げる
- ・ 自己防衛能力がつく

食事のバランスガイド(バランスごま) 軸・・水とかお茶



(講義風景)

一食につき、①ご飯100g

②副菜120g(1/3 緑黄色野菜をとる・野菜・きのこ・芋)

③主菜(肉・さかな)

④牛乳・乳製品

⑤くだもの

ひも・・・お菓子・嗜好品

自分の身体の健康度を下げないように気をつけて、自己管理していくことが大切である。

主菜

魚・肉

副菜

ほうれんそう・人参

主食

米・パン

くだもの

別名水菓子

乳製品

牛乳・ヨーグルト

(14:15～14:20 休憩)

(14:20 講義再開)

食事の役割

間食(三時のおやつ)も、食事の一部である。小さい子には、食事を補う役割があるし、大人にとっては、少しの間食は、気分転換とか、リフレッシュの効果もある。たとえば、コーヒーには、ポリフェノールの効果があるが、砂糖の取りすぎは、弊害となる。身体にとって負担になるようなとり方は、いけない。同じ肉料理でもこんなに違う!!

タニタの本の売れ方はすごい。1食あたりのカロリーは、500Kcal に押さえられるとかなり良い。

料理方法の工夫で随分ちがう。油の使い方、要注意。見えない油が気づかないうちに身体に入ってくるのが悪い。同じものでも、調理方法によって、カロリーが随分違うことに注目することが必要。

菓子パン類のカロリーは大変高い。お菓子感覚のパンを食事代わりにするのは、要注意である。

加齢による骨量の変化 カルシウムを取るだけではなく、運動することが大切。意識して、歩くとか、身体に良いことをする努力が必要。

貧血予防・改善 鉄を含む食品を摂ると良い(レバー・卵黄・アサリ・かき・大豆・ひじき・ごま・まぐろとか、かつおの赤身)。

ヘム鉄 動物性の食品に含まれている鉄(まぐろの赤身など)

非ヘム鉄 植物性の食品に含まれている鉄(ほうれん草など)

疲労回復のための栄養補給

いろんなものをバランスよく食べることが大切である。

活性酸素の除去 体内に発生する、活性酸素が疲労の一因であるとされている。

そこで、抗酸化物質を積極的に摂ることが必要になる。野菜に含まれる。

ビタミン・胚芽・ポリフェノール(コーヒー・ワイン・チョコレート(日本のは、バターとか砂糖が入っているのでとりすぎに注意が必要)などに含まれる)・アントシアニン(なすを皮ごと)・カテキン(水出し番茶が糖尿に良いといわれている)

ストレスを貯めないことが大切

食物繊維の補給には・干しわかめ・ひじき・めかぶ・とろろ・オクラ・トマト(リコピン・トマトの赤は食欲をそそる)・大麦(雑穀米・古代米など)・キウイフルーツ・納豆(粘るほど消化が良い)

食物繊維の種類と効果

- ・ 糖質の吸収を遅らせ、食後の血糖値の上昇を緩やかにする。
- ・ コレステロールの排泄を助ける。
- ・ 満腹感を誘う

食べる順番がとても重要である。 副菜ー主菜ー主食(ご飯)という順番で食べるとよい。

人間の身体は水分補給が大切。

ノンカロリーに注意。100g 当たり5kcal 未満の食品に表示できるものであり、ゼロではない。ちりも積もれば山となるので要注意である。普通の甘さに鈍感になりという危険性がある。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪を減らすため、体重計に乗りましょう!!

最後に、『衣食同源』食べて病気を治すことができる。1歩間違えると、健康度をさげてしまう。自分の中にあるラインを気をつけながら、温泉を利用しながら、健康度をあげていってください。

『健康エリアとしての竹田』を目指してくださいとのこと。

以上で、拍手の中、講義は終了した。



〈 質問内容 〉（講義風景）

質問 1. ペラグラとかテタニーって何ですか？

回答 ペラグラとは、大酒のみに多いと言われている。日本ではあまりみられない病気である。

テタニーとは、痙攣のことである。

質問 2. 人口甘味料は、身体に悪いのか？

回答 悪いという報告は出ていない。使いすぎると下痢をすることがある。

ラカンカは、果物からとった甘味料だから大丈夫とのこと。

質問 3. 温泉に入った後の食事はどうでしょうか？

回答 食べて、すぐに入るのはやめた方がよい。飲んで入浴するのはダメ。心臓に負担をかける。

温泉から出て、すぐ食べるのは問題ない。

昔から、日本には、寝る前の三時間は、飲むな・食べるなということわざがある。食べてすぐ寝ると寝てる間も胃腸が動いているということになるので、休まらない。食べて、すぐ寝ると、脂肪になってしまう。少し動いてから寝るようにしたほうがよい。

以上の質問があった。(15:18 終了)

〈 連絡事項 〉

- ・ 次回は、道の駅長湯温泉 で実施することを告げ、会場の確認をする。
- ・ 萩町のマップを配布する。