

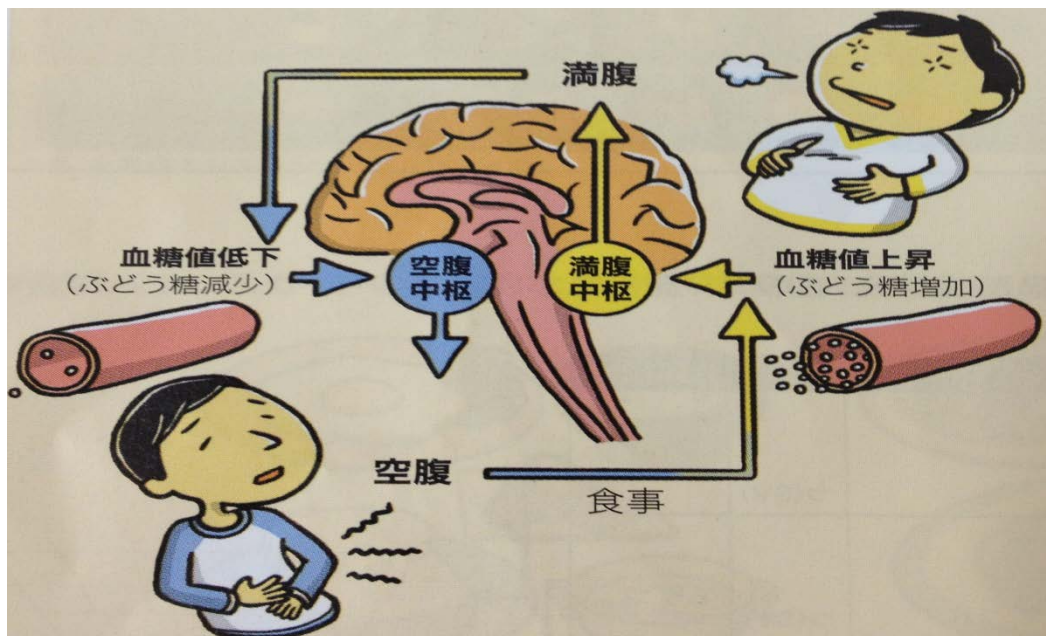
■ 食べることの意味

人はなぜものをたべるのでしょうか？

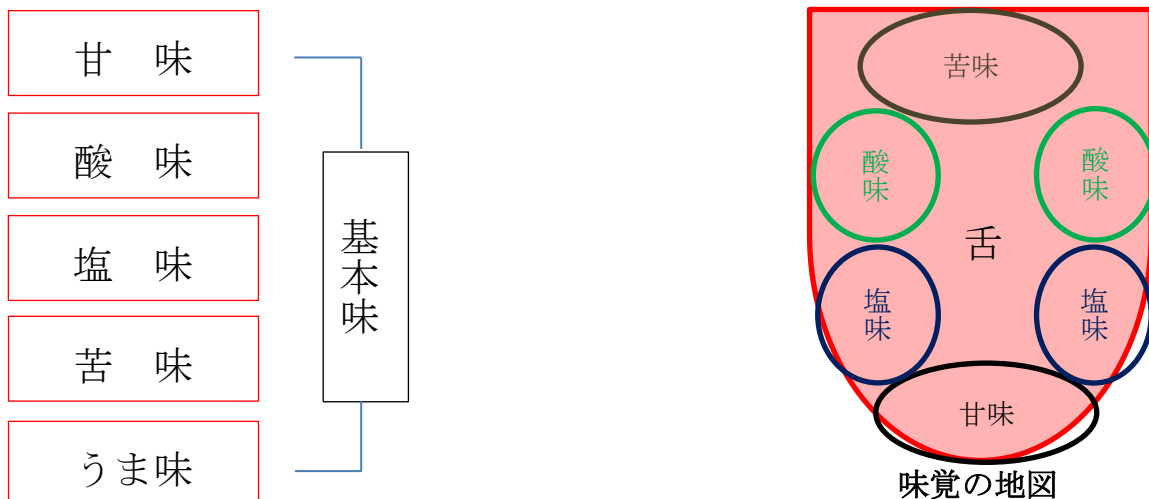
- 食欲は「胃」じゃなく脳が調節する。

日常の食物の摂取は「食欲」に大きく左右されます。食欲は空腹のときに起こることが多いですが、これは、脳の視床下部というところにある空腹中枢、満腹中枢でコントロールされています。血液中の血糖値が低下すると、空腹中枢は「食べ物をとりなさい」という信号を送り、空腹感を感じます。逆に食事をして血糖値が上昇すると、満腹中枢が食欲をストップさせる働きをします。

各中枢が機能するには、血糖値以外にも血中脂肪酸量、インスリン分泌、空腹・満腹物質、温度などさまざまな要因があります。



味覚のいろいろ



- ①甘味：大切なエネルギー源となる糖を含みます。また、乳幼児が最初に感じる味でもあります。
- ②酸味：一般的に「すっぱい」と表現されます。食物の基本的な味の一つで、甘味や塩味に比べ低い濃度でも強い刺激を感じます。一般に爽快な食味を感じさせ、食品の色を美しくしたり、生臭みを消すなどの効果があります。
- ③塩味：一般的にミネラル（塩化ナトリウム）に含まれます。また、高齢者が味覚の中で一番感じにくくなるため、濃い味を好む傾向があります。
- ④苦味：タンニンなどの苦味物質を口に入れることで知覚されています。また、渋味も生理学的には同一の味覚になります。
- ⑤うま味：うま味は、5番目に発見された基本味。

中には、「食べ物の味が全くしない」「何を食べてもおいしく感じない」など、味覚の低下や異常を訴える人は少なくありません。このような味覚障害は常用している薬に原因があることも多いですが、亜鉛不足が主な原因となっています。

食べることの大切さ！！

ただ生きるためだけに食べるのではなく、食事の意味、楽しさ、大切さを見直しましょう。

- ①おいしく食べましょう。
- ②心も満たされる食生活を送りましょう。
- ③旬の味を楽しみましょう。
- ④バランスの良い食事をしましょう。

①おいしく食べることで栄養素の吸収もアップ！！

食べることは最も自然な栄養補給法です。食べることによって食欲が満たされ、満足感が得られます。家族や友人たちと食卓を囲んで楽しい食事をするすることで、栄養分の吸収力が高まり、ストレスの解消や心の安定も得られます。

ゆっくりあわてずに食事をする 것도大切です。料理を目で見て楽しみながら食べるのも食欲を増す一つの方法です。人は、「美味しい」と思うことで、それが信号となり脳から胃につたわり、胃酸や消化酵素が分泌されて、栄養を吸収する体制が整います。同じ内容の食事でもただ単に食べるのと、美味しいと感じながらゆっくり味わい食事をするのでは、栄養の吸収が変わってくるのです。また、ゆっくり食事をするこゝと、すなわちよく噛んで食事をするこゝと也很重要です。よく噛むことは、脳の発達によいということで科学的に証明されています。柔らかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものも食べることは大切です。



今回私たち栄養課では、味はもちろん、見た目にもこだわった食事を提供したいと思い「ソフト食」にも力を入れています。現在介護食で刻み食、ミキサー食が主流ですが、見た目が悪く、飲み込みにくく、口に残るなどの問題点があります。介護食を食べる方にも通常食と同じよう、見た目からも食事の楽しさを伝えていき、『食べるこゝと＝生き甲斐』を目指していきたいと思います。

常食写真

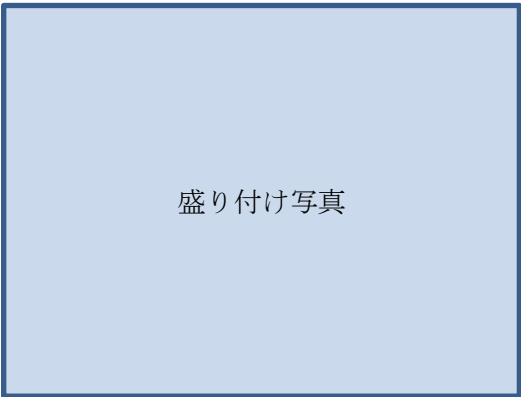
ソフト食写真

②ちょっとした工夫でいつもの食卓が楽しく、華やかに！！

食べることは生きていく上での必須条件です。必要なことだからこそ、心身ともに健康で豊かでハッピーになるための食生活が必要です。ただもくもくと食べるだけでは、心も何か満たされないものです。家族や大切な人と和やかに食事をするときや、友達とにぎやかに食べるときは気分も楽しいものです。ご飯と味噌汁だけでも、そんな雰囲気があれば食事の楽しくなります。食器やテーブルウェアも自分なりの工夫をすれば、楽しく華やかな雰囲気も倍増です。また、お皿の上の料理の盛り付けも大切です。贅沢な材料ではなくても良いので、盛り付けにちょっと工夫するだけでより一層美味しく見えるはずです。

作る側は食べる人のことを、食べる側は作ってくれた相手のことを思って食事することも大切です。また、生産者の顔を知ることでも食の大切さがわかります。ほんの小さな思いやりで、心も体も満たされた食生活を送ることができるのです。

老健あたごでは、生産者を知ってもらうために各ユニットに生産者の顔写真を掲示したり、献立内に生産者の名前を記入してお知らせしています。また、調理後形が分からない料理は、各ユニットへ行き食材の紹介をし、何を食べているのか分かってもらえるよう工夫しています。



盛り付け写真



食材紹介の写真

③おいしい・安い・栄養たっぷり！旬の物は嬉しいことがいっぱい！！

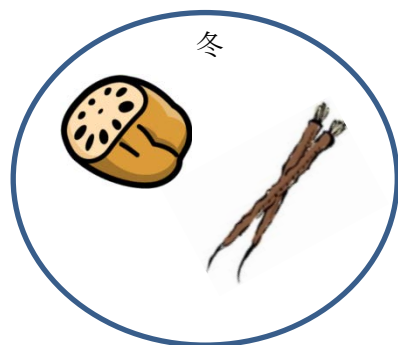
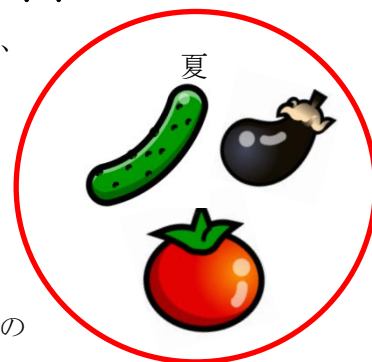
旬とは、ある食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素をたっぷり含んでいる時期です。今では、ほとんどの食材が旬に関係なく一年を通して食べることができますが、これは露地栽培の他に、ハウス栽培、高原栽培、産地の移動、さらには外国から輸入もしているからです。

古来から、人は生まれ育った地域でとれた食べ物が、そのひとの体に最もふさわしく、地球に優しいという「地産地消」と、身体と大地はわけることの

できない一体のものであるという食の知恵があります。

地域の食材を使って郷土料理を作り、後世に残そうとする運動が「地産地消」です。こうした、古来から伝わる食の知恵の実践は、地球環境の保全や食料自給率の向上にもつながります。

老健あたごでは、食べたい物を何となく口にするのではなく、四季折々の旬を知り、地産地消を意識し、その季節、その土地ならではの旬の食材を見極め、パワーとおいしさを提供していきたいと思います。



春の行事食

夏の行事食

秋の行事食

冬の行事食

④食品にはどんな栄養素が含まれているのでしょうか。



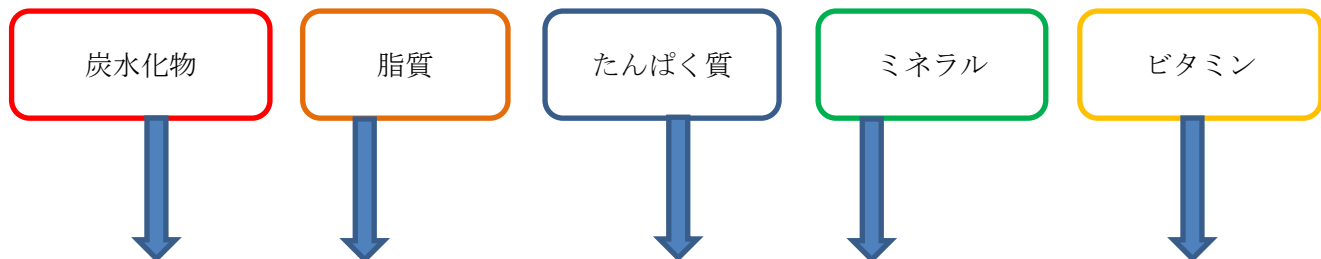
忙しい毎日を送っていると、どうしてもバランスが崩れた食事をしています。

朝・昼・夕と3食ときちんと摂っている方も少ないのでは。

また、たんぱく質や脂質は足りているのに、ビタミンや食物繊維が足りていない…などのように食生活が偏っている方もいるのではないかと思います。

そこで、昔から言われている、「1日30品目」を目安にバランスよく食事をするように心がけましょう。そこで、基礎栄養食品と、栄養素です。

基礎栄養食品とは、厚生労働省が分けた6つの食品群で、基礎食品をいろいろ組み合わせると、栄養素を気にせずに自然とバランスのよい食事ができます。また、栄養素とは人間が活動していくために必要な栄養素です。これらの栄養素をバランスよくふうむような食生活を送りましょう。



エネルギーになる（熱量素）

生きるために必要なエネルギーを供給する栄養素で、炭水化物・脂質・たんぱく質をさす。お腹がすくと元気がなくなるのはエネルギーが切れているからです。

からだをつくる（構成素）

からだの骨や組織・筋肉・血液などをつくる栄養素で、たんぱく質・ミネラル・脂質をさす。おとなの細胞の数は60兆個にもなり、毎日少しずつ、新しい細胞と入れかわっています。

からだの調子を整える（調整素）

からだの各機能を調節する栄養素で、ビタミンの他、たんぱく質・ミネラルをさす。体内のさまざまな化学反応である代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

● 炭水化物とは

$$\boxed{\text{炭水化物}} = \boxed{\text{糖質}} + \boxed{\text{食物繊維}}$$

炭水化物とは、消化・吸収される「糖質」と、消化されない「食物繊維」に分けられます。糖質は主要なエネルギー源であり、現在日本では全摂取エネルギーの約 6 割弱を占めています。

炭水化物を食べると、消化吸収されて血中で糖となり、この糖が体や脳の活動にかかせないガソリンになります。消化吸収された炭水化物は、肝臓に蓄えられ、食事の間はそこから供給されます。食事を抜くと、血液中の糖が少なくなり、イライラしたり、集中力が欠けたりしてきます。体だけではなく、心や頭に大切な栄養源なのです。

食物繊維には、満腹感を与えたり、便秘を予防したり、大腸の善玉菌の環境を整える働きがあります。雑穀米、雑穀パン、芋など、食物繊維の多い炭水化物を日常的に食べる習慣をつけることで、単なるガソリンとしての役割だけでなく、腸の環境改善など、複数の健康効果が期待できます。

ただし、炭水化物を摂り過ぎると中性脂肪に変化して体内に貯蔵されるため、体重増加などにつながる所以需要です。

★多く含む食品（100 g あたり）



多く摂り過ぎると…



- ・肥満
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・脂肪肝
- ・虫歯

減らし過ぎると…



- ・疲れやすくなる
- ・集中力がなくなる
- ・皮膚が衰えてくる

● 脂質とは

食生活の変化にともなって、脂質の摂取量は増え、日本人の体質にも影響を与えています。最近「脂質＝脂肪」という印象から敬遠されがちだが、脂質は糖質よりも効率的なエネルギーであるだけでなく、ホルモンや細胞膜の材料となるほか、脂溶性ビタミンの吸収や貯蔵、神経の働きにも関わるなど大切な役割があります。過剰摂取は肥満などにつながるが、不足しても健康上悪影響があるので、バランスよい摂取を心がけましょう。

★コレステロールには善玉と悪玉がある

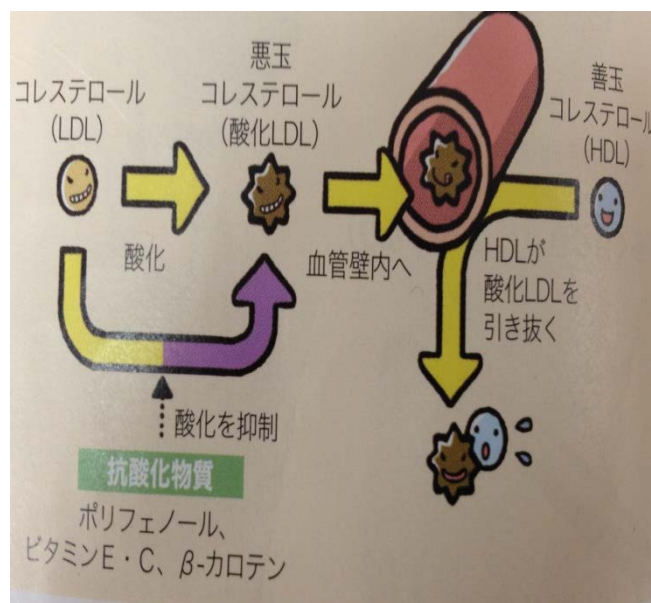
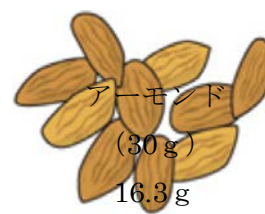
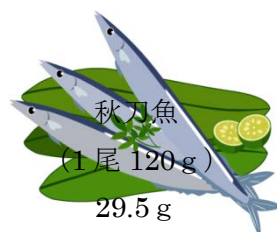
肝臓が血中に送り出す悪玉コレステロール（LDL）があるが、この量が多すぎると血管内部に停滞し、蓄積・酸化することで動脈硬化（※1）などの原因となります。

一方、血中で過剰になったLDLを回収して肝臓に運び、胆汁やホルモンとして再生できるようにする善玉コレステロール（HDL）もあります。HDLは食物繊維や多価飽和脂肪酸の摂取や、運動によって増加します。血液中のLDLとHDLを測定することで、健康状態チェックすることができます。

《コレステロールの働き》

- ・細胞膜の原料となる
- ・副腎皮質ホルモンを合成する
- ・胆汁酸の原料となる
- ・ビタミンDの先駆物質をつくる
- ・性ホルモン、黄色ホルモンを形成する

★多く含む食品



(※1 動脈硬化のメカリズム)

多く摂り過ぎると・・・



- ・高血圧症
- ・肥満
- ・動脈硬化
- ・心臓疾患
- ・老化
- ・免疫力の低下

減らし過ぎると・・・



- ・摂取エネルギー不足
- ・発育不良
- ・脂溶性ビタミン欠乏
- ・血管の脆弱化
- ・免疫力の低下

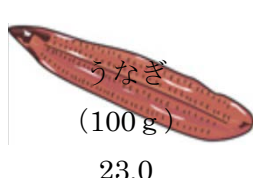
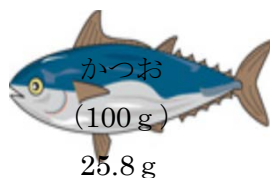
● たんぱく質

たんぱく質は体を作る栄養素で、体内では古いものと新しいものが常に入れ変わっています。たんぱく質は体の中で、アミノ酸に分解されます。アミノ酸は、髪、爪、内臓、筋肉などの主成分でもあり、ホルモンや酵素などを作るのにも欠かせません。体で作れない必須アミノ酸があるため、食事から摂取する必要があります。特に、ホルモンや酵素に使われるアミノ酸の入れ替わりは速く、常に十分な量のたんぱく質を摂取することが大切です。酵素は体内のあらゆる機能に欠かせず、ホルモンはそれぞれの器官が上手く機能するのに不可欠です。

★必須アミノ酸とは

	種類	働き	多く含む食品
必須アミノ酸	イソロイシン	成長促進、神経 肝機能向上、筋肉向上	牛肉、鶏肉、鮭 チーズ
	ロイシン	肝機能向上、筋肉向上	牛乳、ハム、チーズ
	リジン	体組織の修復、 ブドウ糖代謝促進	魚介類、肉類、レバー
	合硫アミノ酸 (メチオニン+シスチン)	抑うつ状態の改善 (メチオニン)	牛乳、牛肉、レバー
	芳香族アミノ酸 (フェニルアラニン+ チロシン)	抑うつ状態の改善、 鎮痛作用 (フェニルアラニン)	肉類、魚介類、だいた 卵、チーズ、アーモンド
	スレオニン	脂肪肝予防、成長促進	卵、ゼラチン、スキムミルク
	トリプトファン	神経安定、 抑うつ状態改善	チーズ、バナナ、種実 大豆製品、柿、卵黄
	パリン	成長促進	プロセスチーズ レバー、牛乳、卵
	ヒスチジン	子供の成長に必須、 神経機能	チーズ、バナナ、鶏肉 ハム、牛肉

★多く含む食品



多く摂り過ぎると・・・



- ・肥満
- ・脂肪の摂取量が増える
- ・カルシウムの排泄増加

減らし過ぎると・・・



- ・スタミナ不足
- ・抵抗力が落ちる
- ・発達障害
- ・記憶力、思考力の減退
- ・うつ病や神経症になりやすい

● 無機質（ミネラル）とは

人体を構成する元素は、炭素（C）、水素（H）、酸素（O）、窒素（N）が全体の約 96%をしめているが、残りの元素（約 40 種類）を総称して無機質（ミネラル）といいます。食品を焼くと灰として残るため、灰分とも言います。微量ではありますが、重要な生理機能をつかさどっています。

ビタミン同様に、体内で合成されないため、バランスの良い食事から、過不足なく摂取する必要があります。不足しがちなのはカルシウムと鉄です。逆にナトリウム（食塩）は過剰摂取が問題となっています。

★ミネラルの種類



「カルシウム」とは・・・骨や歯を丈夫にする！！

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、小松菜、ほうれん草、海藻類などに多く含まれています。

カルシウムが不足すると、骨折しやすくなったり、骨粗鬆症の原因となることもあります。また、神経過敏になりイライラしやすくなります。

「鉄」とは・・・貧血予防に最適！！

レバー、ほうれん草、大豆、シジミ、ひじきなどに多く含まれています。

鉄分が不足すると、貧血や動悸、息切れ、めまいなどを起こしやすくなります。



「カリウム」とは・・・余分な塩分を体外へ排出！！

りんご、緑黄色野菜、柑橘類、芋、牛乳に多く含まれています。

カリウムが不足すると、動悸やのどの渇きが起こります。また、手足の痺れや筋肉の低下が起こることもあります。

「亜鉛」とは・・・細胞の成長に必要！！生殖機能障害を防ぐ働きも。

魚介類、鶏肉、牛乳、玄米などに多く含まれています。

亜鉛が不足すると、味覚障害や性機能の発達が遅れることもあります。



● ビタミンとは

ビタミンは生命活動に不可欠な微量な有機化合物で、おもなものとして13種類が知られており、油に溶ける脂溶性ビタミンと、水に溶ける水溶性ビタミンに大別されます。

ビタミンは体内で合成できないため、食品から摂取しなければなりません。バランスのよい食生活を送ることで必要な量は摂取できるので、偏りのない食事でもビタミン欠乏症にならないよう心がけましょう。最近では、サプリメントなどによるビタミン在が普及していますが、過剰症にも十分な注意が必要です。

★ビタミンの種類

《脂溶性ビタミン》

- ・ **ビタミンA**：感染症を予防し、皮膚や髪、爪を丈夫に保ちます。
うなぎ、緑黄色野菜、牛乳、乳製品、卵などに多く含まれています。
ビタミンAが不足すると、皮膚がかさかさになったり、夜に目が見えづらくなったり、目が乾燥しやすくなったりします。
- ・ **ビタミンD**：太陽光線と食事から摂取。カルシウムの吸収を助け、歯や骨を健康に保ちます。
魚、乳製品、キノコ類などに多く含まれています。
ビタミンDが不足すると、骨の発達に障害がでたりするこもとあります。
- ・ **ビタミンE**：疲労を和らげ、抗酸化作用によって細胞の老化を防ぎます。
食物油、種実類などに多く含まれています。
ビタミンEが不足すると、筋肉が萎縮したり、皮膚が弱くなったりします。

《水溶性ビタミン》

- ・ **ビタミンB₁**：糖質の代謝を助け、成長を促進します。疲労回復の効果を発揮し、脳の働きを活発にします。
豚肉、大豆、酵素などに多く含まれています。
ビタミンB₁が不足すると、だるく疲れやすくなります。
- ・ **ビタミンB₂**：糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助けます。
レバー、牛乳、卵、魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。
ビタミンB₂が不足すると、口内炎、口角炎、目の充血、角膜炎などを起こします。
- ・ **ビタミンC**：コラーゲンの形成を助け、肌や骨の健康を促進します。また、免疫力を高め、風邪を予防します。
果物、緑黄色野菜、緑茶などに多く含まれています。
ビタミンCが不足すると、歯肉炎や歯ぐきからの出血など歯周病にかかりやすくなるこももあります。

★ビタミンの上手な摂り方



ビタミンA

脂溶性ビタミンのため、油と合わせて調理すると吸収率が高まります。食品は日光に当ててはだめ！！



ビタミンB₁

水溶性のため、汁を逃さない炒め物や、汁ごと飲めるスープなどがよい。穀類に多く含まれるが、搗精するほどに減少する。



ビタミンB₂

熱に強いが光に弱い性質がある。暗い所で保存するとよい。



ビタミンC

熱や湿度、光の影響を受けやすく、壊れやすい。水に溶けやすく酸化しやすいので、すばやくちょうりをする。また、鮮度の良いものをを早めにたべるようにする。

資料：実教出版 2010 オールガイド食品成分表