

## 「食」があなたの体をつくる

健康生活に欠かせないのが「食」。何しろ、食べたものでしかあなたの体はつくられないのですから。健康な食生活のヒントを探してみました。

### 食が大事、わかっているけど……

若い時から食生活は健康の要です。

しかし実際多くの人は、どのような食生活をしているのでしょうか。参考にするアンケートは2010年8月〜2011年2月東京農政事務所が、東京都内で実施した食に関する催しでとったものです（回答3391人）。

【設問】①自身や家族の健康維持のために食事内容に気を付けたいと思っていますか。②また実行できていますか。

【答え】全体では97%が気を付けたいと思い、70%が実行。年齢が上がるにつれて実行率は増し、60歳以上では83%が実行していると回答。

一方、20〜50代では98%が気を付けたいと食への高い関心を示しながら、「思っているけど実行できていない」人が40〜53%と、半数以上です。

男女別では「実行できていない」は男性に多く、20代が70%、30代は60%です。

理由の大勢を占めるのは、「忙しくて時間がない」「食費を安くすること優先」「どう気を付けていいのかわからない」です。

「気にしている」と「できていない」との大きな離れ。若年層における食の乱れは言われて久しく、2005年には「食育基本法」が制定されています。従来からの教育——知育・体育・徳育に加えて、今は食育までもが学校で教える課題になっています。

## 「甘い表示」にご注意!

コンビニや自販機で簡単に手に入るペットボトルなどの飲料類。とくに若い世代はつい買ってしまい、日に何本も飲む人も多いのではないのでしょうか。しかしこのカロリー表示、要注意! 「ノンカロリー」や「ダイエット」などと書いてあると、カロリーや糖分がゼロで体にいいと思いがちですが、法律では以下のように定められています。

100ml中5kcal未満の飲料に使える表示  
無・ゼロ・レス・ノン

100ml中20kcal未満の飲料に使える表示  
低・ひかえめ・小・ライト・  
ダイエット・オフ

つまり、「カロリーオフ」と書かれたある飲料が100ml換算19キロカロリーだとすると、約500mlのペットボトルにして95キロカロリーにもなるということ。ましてや何本も飲めば……! 表示のからくりにご注意しましょう。



## 生涯の元気をつくる食事とは?

規則正しく、バランスよく、腹八分目と、耳にタコができるほど聞いていくことでしよう。でも、全員に共通する「理想の食事」などあるわけもなく、「これさえ食べていれば」といった妙手もありません。

そこで、一般的に無理のないところで「パステル食事6か条」を作ってみました。

## パステル食事6か条

### 【第1条】1日3食

体が1秒も休まず動き続けていることを考えれば、できるだけ規則的に栄養補給するのがいいことがわかります。朝食抜き、深夜食、極端なダイエットは避けましょう。

### 【第2条】バランスよく

ごはんを中心に、肉か魚+野菜のおかず、汁を用意すれば栄養バランスは自然にととのいます。心したいのは、野菜は火を通したものを肉・魚の3倍くらい食べることに。

野菜は、活性酸素の働きを抑える体のサビ止めみたいなもの。若さを保つビタミン類をたくさん含んでいます。また、野菜の食物繊維は、体内に蓄積される添加物を体外に排出するデトックス効果も期待されます。

### 【第3条】腹八分目

カロリーの摂取量は性別や活動量で異なります。さらに、年齢によって変化することをお忘れなく!

年を取るに従い体内の基礎代謝量は減ります。意外と気づきにくいのが体の変わり目時。基礎代謝量が減ってきたのに食事量がそのままだと、「あれ〜」という感じで太ってきます。

大まかな目安ですが、女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢で食事内容をチェックするとよいと言われています。心当たりはありませんか?