



園長便り



2021年1月29日発行
セブンスデー・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

栄養

新しい年が始まり、一月が経ちました。コロナ渦ではございますが、お元気でお過ごしでしょうか。近年健康に関心のある方が増えています。それは同時に病を持っておられる方が増えておられることに関係しています。私もそうですが、年をとるとだんだん体力が衰えてきます。今までできていたことができなくなります。体を維持することは大切な事であり、幸せに過ごすことにつながることをつくづく感じています。是非、今月はじっくりお読みいただきたいと思います。

「これまで欲しくてたまらなかった夢のスポーツカーを、やっと手に入れたと想像してみましょう。そのデザインや造りは、お金には換えられません。細部に至るまで、精巧な職人の技が光っています。ボディを見ると、ドアやフェンダーが、完璧な位置に取り付けられています。すべてが完璧なのです。ボンネットを上げると、まるでスイスの腕時計を思わせる精巧さで組み立てられたエンジンが、静かに始動の時を待っています。ドアをあければ、室内には上質な革の香りが漂います。シートに身を沈めてエンジンをかけると、地から強い響きが伝わってきます。この車でドライブにでかける 때가、ついに来たのです。

夢のような数時間が過ぎました。ふと気がつく、燃料タンクが目盛りは、ほとんど空を指しています。そこで、最初に見つけたガソリンスタンドに入りました。車の説明書によれば、ハイオクのガソリンを入れるようにとあります。ところがあなたは、どのガソリンでも同じだろうと考え、レギュラーガソリンを入れてしまいました。見かけもにおいも同じなものですから。その後エンジンオイルをチェックしたときには、少々水を追加したものです。

このような手入れをしたら、あなたの夢の愛車はどのくらいもつと思いますか。

私たちの体は、人間が作り上げたどんな精密機械よりも、はるかに美しく複雑にできています。そしてあのスポーツカーと同様、人間の体も生きるために燃料を必要とします。そしてその燃料は私たちが摂取する食物から来るのです。最高の食材から選ばれたバランスのとれた食事は、体の成長と維持、そしてエネルギー供給に必要な栄養素を提供します。もし品質の劣る食物を摂取したり、たとえ最高品質の食物であっても摂取量が不十分であれば、人体という機械に問題が起きます。過食は肥満へつながり、特定の栄養素を過剰に摂取すると、体にとって毒になることさえあるのです。

体に最適な燃料

栄養について神に感謝するのに、何か特別なイベントを持つ必要はありません。健康的な食物を感謝して、食事のたびに神をたたえてもいいはず。食事のたびに、栄養がぎっしりつまった全粒粉のパンやシリアルを、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルをたっぷり含んだ色とりどりの果物や野菜と一緒に、おいしく食べるのです。必要な脂肪分は歯ごたえのあるナッツやゴマなどの種実類から、骨を強くするカルシウムは低脂肪の牛乳あるいは栄養を強化した豆乳から、良質なたんぱく質は、必要に応じて少量の塩や砂糖、植物油やハーブで味付けられた豆類(大豆、エンドウ豆、レンズ豆)から摂取できます。このようにエネルギーを与え体を形作る食物を毎日適量摂取することにより、がんや虚血性心疾患、高血圧、消化器疾患、肥満、骨粗鬆症などのリスクを減らすことができます。神は良い食物を豊かに与えてくださったので、私たちは食事のたびに、それを感謝して喜ぶのです。

栄養について理解する

多くの人は、栄養的に良い食べ物を選択するのは難しく、栄養について理解することはさらに難しいと考えています。しかし実際には、これはどちらも非常に簡単なことです。では最初に、栄養について理解するところから始めましょう。

私たちの体は必要な栄養素を食物として摂取し、それを消化吸收の過程は驚くべきもので、口から始まって、胃、小腸、最終的に大腸へと進みます。体が必要とする栄養素には、次のものがあります。

炭水化物

食物の中では、炭水化物が一番多く必要です。しかもできるだけ未精製のものが望ましいのです。全粒穀類、豆類、果物、野菜には、炭水化物が豊富に含まれています。炭水化物1gに含まれるカロリー(食物に含まれるエネルギーの量を表す単位)は、約4kcalです。

タンパク質

体のすべての細胞はタンパク質を含んでいます。組織の修復と成長には、タンパク質が必要です。ほぼすべての食物に、少なくともある程度のタンパク質が含まれていますが、特に含有量が多いのが牛乳、卵などの動物性食品です。植物性食品の中では、豆類が優れたタンパク源です。タンパク質1gも4kcalです。

脂肪

脂肪はエネルギーが凝縮したものです。脂肪は食物の味を良くするため、どうしても食べ過ぎてしまう傾向があります(例えば、ゆでたポテトとフライドポテトを比較してみましょう)。

ビタミン(水溶性と脂溶性)・ミネラル・従量ミネラル

これらは体の成長と健康維持に必要な栄養素です。

抗酸化物質とファイトケミカル

これらの物質は、病気から体を守り、老化現象を抑えます。これらは主として全粒穀類や果物、野菜、ナッツに含まれます。

必要な食物群

5つの必要な食物群があります。これらの5つのすべてのグループから正しく選び、適量を摂取するならば、理想的な栄養摂取をすることができます。その5つのグループは以下のとおりです。

① 穀類

このグループは食事の基本です。これには全粒粉のパン、パスタ、米、トウモロコシなどが含まれます。未精製の状態(白くない)であれば、食物繊維や複合炭水化物が多く含まれ、ビタミンやミネラルも豊富です。年齢や体重、活動量にもよりますが、普通はこの食品群から毎日6~12サービングを摂ることが理想です。(訳注:サービングとは各食品群から必要な分量の目安を示すために米国で使用されている単位)

② 果物と野菜

このグループにはさまざまな色、味、食感の食品が含まれ、体を守るファイトケミカルや抗酸化物質を最も多く含んでいます。またビタミンやミネラルも豊富です。年齢や体重、活動量にもよりますが、少なくとも毎日5~10サービングが必要です。彩りを考えて選ぶようにしましょう。野菜よりも果物が好まれる傾向にありますが、両方をバランスよく摂取する必要があります。このグループでは、しばしば色が濃いほどファイトケミカルや抗酸化物質が豊富なのです。フルーツジュースは、一日当たり少なめの1サービングいかにしてください。

③ 豆類・ナッツ・種子類

豆類にはさまざまな種類があり、それらは重要なタンパク源になります。またミネラルやビタミンなど、体を守る栄養素を多く含んでいます。年齢や体重に応じて、毎日3~5サービング摂取しましょう。ナッツや種子類は必要脂肪酸を含んでいますが、これにはカロリーが凝縮されているので、1日1~2サービングを越えないようにする必要があります。ベジタリアンでない人は、魚、鳥、肉をこのグループとしてカウントしますが、食べ過ぎないように気をつけましょう。

④ 乳製品と卵

これらの動物性食品は、カルシウムやビタミンB₁₂をはじめ、多くの重要な栄養素を含んでいます。特にビタミンB₁₂は動物性食品にのみ含まれており、悪性貧血や神経疾患を予防します。また正常な細胞分裂を促します。動物性食品を全く摂取しない人は、ビタミンB₁₂を添加した食品を十分摂取するか、サプリメントから摂取する必要があります。強化食品の場合は成分表をよく見て、必要量を摂取できるようにしましょう。ビタミンB₁₂欠乏症の症状は、摂取をやめてから4~6年もかかって出ることがあるため、症状が出た頃には、永久的な障害がすでに起きてしまっていることもあります。

⑤ 脂肪・油・砂糖・塩

これらの食品の必要量はごくわずかだけです。必須脂肪酸とナトリウムは、最適な健康には必須の栄養素です。ヨウ素も必須微量ミネラルですが、ヨウ素添加塩を用いることによって容易に補充できますし、または海塩や海藻、サプリメントから得ることができます。精製白糖は健康増進に必要なものではありませんが、食物の味付けには少量だけ使うようにしましょう。

植物性主体の食品をバランスよく摂取するにあたって最も重要なカギは、食欲をそそるようなバラエティーに富んだ色や手触り、香りの食材を選ぶということです。またこれらの食物は精製したり分解したり一部抽出したりせず、できるだけ自然のままの状態ですることが一番望ましいのです。自然な食品が理想であるべきです。

『植物性食品を食事の基本としなさい。……さまざまな種類の穀類(特に全粒穀類)や果物、野菜を食することが、健康的な食生活の基本である』(注1)。この勧告は、その後簡素化され、2010年のアメリカ人に対する食事ガイドラインでは、『食事の半分は果物と野菜にするように』となりました(注2)。

今日では以下のようなベジタリン食のメリットが広く知られるところとなりました。

- 低脂肪、特に飽和脂肪が少ないこと
- コレステロールなし(完全菜食の場合)
- 豊富な食物繊維
- 精白糖分が少ないこと(植物性であっても甘すぎる味付けは避けること)
- 豊富なビタミンやミネラル類
- 豊富なファイトケミカルや抗酸化物質類などの保護物質

食物を選ぶときの原則

健康的な食生活のためには、健全な原則を踏まえて、食物を選択する必要があります。ここでは5つの原則を紹介しましょう。

① バラエティー

おそらく、正しい食生活にとって最も重要な原則は、先述の5つの食物群(シリアル・穀類、果物・野菜、豆・ナッツ・種子類、乳製品・卵、脂肪・油・塩)から、バラエティーに富んだ食材を選択することです。こうすることによって、健康な体を支える多彩な栄養素を摂取することができ、さらにさまざまな食感、味、色などが、食べる楽しみを高めてくれるのです。

② 質

食品はできるだけ精製されていない自然な食品から選ぶようにしましょう。これらの食材はカロリーが少なく栄養が豊富なのです。

③ バランス

肥満は世界的規模で増大している問題です。健康的な体重を維持するためには、摂取するカロリー(食物)と燃焼するカロリー(運動)のバランスが必要です。

④ 適量

健康的な食生活に必要な栄養素の中には、必要量がごくわずかもものがあります。たとえば脂肪や塩分です。体に必要なだけの必須脂肪酸を摂取しましょう。脂肪は脂溶性のビタミンの運搬に必要です。また電解質として、少量ですが塩分も必要です。

㊦ 避けるべきもの

高度に精製された食品は、本来の栄養素の多くが失われているので、避けるべきです。栄養素を全く含まないアルコール、コーヒー、炭酸飲料なども同様です。

インターネット上には、毎日の食卓にのぼる食品を分析するための便利なサイトがたくさんあります。たとえば Super Tracker (英語) などをお勧めですし、無料で利用できます (注 3)。

霊的な食物

健康的な食事は、生活の質を向上させ、寿命を延ばしてくれます。愛の神は私たちが、健康で豊かで幸せな生活を送ることを望んでおられます。神が与えられた豊かな地の産物を、私たちは節度をもって楽しみ、神の優しさをほめたたえるのです。

身体のための食物が毎日必要であるのと同様に、私たちは霊的な食物をもって、内面を養う必要があります。神のみ言葉を毎日食することを忘れてはなりません。私たちが口にする食物については、種類、バランス、風味などの重要性を学びましたが、霊的な食物についてもバランスが必要です。すばらしい神の約束を瞑想し、霊的な書物を読み、毎日祈りをささげて、神の御言葉を味わいましょう。こうして体と同様に心が成長します。神の御言葉を読んで得た教訓を、常に生活に生かすことにより、規律あるバランスのとれた生き方ができるのです。

神から来る活力と健康を受けるため、心の中で喜びを持ち、このような生活を送ろうではありませんか」。

(トータルヘルスへの 12 の鍵—栄養)

注1. USDA “Dietary Guidelines for Americans, 2000”,
www.health.gov/dietaryguidelines/dgac/. Accessed June 19, 2012.

注2. USDA “Dietary Guidelines for Americans, 2010”, www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits.html. Accessed online June 19, 2012

注3. USDA, Super Tracker; [www.choosemyplate.gov/Super Tracker/default.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/default.aspx). Accessed June 19, 2012
(日本語では農林水産省の食育関連ページや、セブンスデー・アドベンチスト教団伝道健康部のページのベジタリアンフードガイドなどをご参照ください)。

体を造り上げている栄養素が大事なものであることはわかりました。果たして、私たちはどのように食べていきますか。現実的には良いと分かっているにもかかわらず実行できない私たちがいます。ある程度思い切ってやらなければできません。そのためにもお互いに助け合って、励まし合って、不可能と思っていたことを可能にすることができます。私たちの未来である子どもたちのためにも実現しましょう。

「助けあう兄弟は堅固な城のようだ」。 (箴言 18 : 19)