

## 第9回「医療と健康を考える集い」開催報告

鬼川 温

日時：平成25年8月31日（土）

午後2時～3時30分

場所：仙北市立角館樺細工伝承館

主催：大曲仙北医師会・仙北市・仙北市医療協  
議会

### 次 第

#### 1. 開会のことば

大曲仙北医師会理事 鬼川 温

#### 2. 挨拶 大曲仙北医師会長 池田芳信

仙北市長 門脇光浩 氏

仙北市医療協議会会長 平野敏一

#### 3. 来賓祝辞 秋田県医師会長 小山田雍

#### 4. 講演

演題 「ナイス！エイジングの食事学」

講師 健康プランニングあい 主宰

みやぎ食育アドバイザー

管理栄養士 飯淵由美氏

#### 5. 閉会のことば

大曲仙北医師会理事 鬼川 温

今年の「医療と健康を考える集い」は ～長寿を支える「健康な食事」～ と題して、宮城県仙台市在住の管理栄養士 飯淵由美さんにご講演をお願いしました。仙北市での開催は平成22年に次いで二度目です。

まず「ナイス！エイジング」の意味について語られました。アンチエイジングという言葉が

流行っていますが、加齢に抵抗するのではなく、より良く年を取ると言う意味でナイス！エイジングという言葉を使っているそうです。

ナイス！エイジングのためには肉体的・精神的・社会的な健康が重要である。健康には4つの柱「栄養・運動・睡眠（身体の休養）・ストレスのない生活（心の休養）」が必要であることを示されました。

栄養ではバランスの取れた食事が重要であること。1日3食が基本であること。糖質・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素が1食毎に含まれていることが必要であることを、手書きのボードを使って説明されました。さらに、パン食はパンだけで済ましてしまいがちであるが、白米であれば必ずお吸い物やおかずが必要となり、バランスを取りやすいことを話され、米食の重要性を強調されていました。

次に食育の重要性について話されました。

食べたもので身体は作られること、知育・徳育・体育全ての基礎が食育であること、子育ての目標は自立させることであり、自立とは自分が食べるものを選んで作れることであると述べられました。

幼児期から美味しく楽しく食べることが、将来のメタボ予防にも重要であること。若い女性のやせ志向による低体重児は将来肥満になり易いことを示されました。

乳児期に関しては、市販の離乳食では味覚が育たないこと、親が食べる物から取り分けて調整すべきであること、子供がいやがったからと言って必要な時期に固いものを食べさせなければ顎が発育しないことを説明されました。

特に朝食の重要性を力説され、仙台市の20代

男性では2人に1人が朝食を摂っていないデータを示されました。親が朝食を摂らなければ、必然的に子供の朝食も食べないかパンだけになってしまうことを憂慮されていました。白米に納豆と野菜入りの味噌汁で栄養バランスが取れた朝食になるそうです。

次に5大栄養素について説明されました。

糖質は食べて最初に燃焼しエネルギーになること、脳は糖質のみを栄養とすることを話されました。殊に朝食を摂らないと脳が働かず学業や仕事に影響し、実際に朝食の有無で学業成績に差が出ることを示されました。

蛋白質は筋肉や骨の材料であり、9種類の必須アミノ酸を摂取するためには、肉・魚・卵・大豆の4種類を食べることが必要であると話されました。さらに、ひどい褥瘡の患者さんに工夫して蛋白質を食べさせたら褥瘡が治ったケースを例示され、年を取ってから身体機能を維持するためには、若い頃よりもむしろ蛋白質を多く摂取する必要があると述べられました。

脂質については、肉・魚や調理の際に含まれるので、意識して摂る必要はないと説明されました。

ビタミンには、白色野菜・果物に含まれるビタミンCと、緑黄色野菜に含まれるβ-カロチンがあり、両方摂取することが必要であることを示されました。また温野菜の方が量を摂りやすいので、無理に生野菜にこだわる必要はないとのことでした。

ミネラルでは、特にカルシウム摂取の重要性を話されました。蛋白質と共に骨の原料であること、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは吸収が良く、1日200mlの牛乳で必要量を摂取できることを示されました。

次に免疫力・代謝力・血液力の三つの言葉について語られました。

免疫力を高めるには、蛋白質・ヨーグルト(乳酸菌)・食物繊維・ビタミンを十分摂取する

ことが必要であり、ビタミンを効率よく摂取できるのは旬の野菜であると話されました。

年を取ると若い頃より代謝が減少するので、代謝力アップのためには筋肉トレーニングと有酸素運動が必要であること、食事の際には良く噛むことが重要であることを示されました。

血液力については、高血圧症・高脂血症・糖尿病はどれも血管が傷んでしまうことを説明され、動脈硬化を防ぐには塩分・糖分・脂質を摂り過ぎないことが重要と話されました。ただし塩分・糖分・脂質はうまみ成分でもあるので、美味しく食べるには、香味野菜をうまく使う・だしをしっかり取る・酸味をつけるなどの工夫が必要とのことでした。パンや麺類は塩分過多になり易いので、白米がベターであるところでも強調されていました。

最後に、献立を考え、どんな食材を買うかを考え、調理法を考え、味付けを考え、盛り付けを考えることが老化防止になると話されて講演を終わられました。

豪雨災害から日が浅く、来賓の仙北市長と仙北市議会議長は会終了後災害対策本部にとんぼ返りされる慌ただしい中での開催でしたが、多数の市民の方々が足を運んで下さいました。200人収容の会場がほぼ満席になり、大変有意義な会となりました。

終わりに、この会の企画運営にご尽力いただきました仙北市民福祉部保健課の職員のみなさまに感謝を申し上げ、本企画の報告と致します。