

6. まずは食事より始めよ

この章からはセルフメディケーションの実践について具体的に述べていきます。生活を基盤として、健康の維持、増進を目的として行動を起こすとしたらまずは食事から始めませんか。なにしろ毎日欠かせない、一番身近な生活習慣ですから関心も高いはずです。

(1) 栄養と栄養素

人間は動物で、身体をつくるのもそれを動かすのもすべて他の生物から食べ物として摂取した栄養素に頼っています。生命の維持の根源は栄養素です。食事によって体内に取り込まれた食べ物は、そのまま血や肉になるのではなく、消化、吸収された後、分解や再び体内で合成されて、成長や健康を保つために必要な成分に変えられていきます。このことを代謝といい、一連の生命活動を「栄養」といいます。生命活動のために、食べ物から接種される栄養成分を「栄養素」といっています。

栄養素が不足すると、栄養不良となり、成長期では発達が遅れたり、大人においても抵抗力が弱くなり、病気の発症、併発などが起こり、生命の危険も生じます。逆に食べ過ぎが続くと、過栄養となり、続けば肥満になります。肥満は生活習慣病など多くの病気の原因になります。栄養状態がよいと、元気があって、食欲があり、睡眠も順調、健康診断の検査値も正常値を示します。

(2) 栄養素の種類と働き

栄養素は種類がありみな同じに働くわけではありません。図に示すように大きく3つに分類されます。ひとつはエネルギー源になるもので体温維持や活動する力を生み出します。2番目は身体の構成成分、すなわち細胞を作り、筋肉、骨格、臓器の原料になるものです。細胞は生まれてから何回も死滅、再生が繰り返されているので原料の補給は欠かせません。最後に体の調子を整える役割を行うもので微量ですが内臓器官の働きを調整する潤滑油のような仕事をしています。エネルギーになる栄養素は炭水化物、脂質、タンパク質がありますがタンパク質はエネルギー源というより身体を造るのに重要なのです。タンパク質はアミノ酸が連なったペプチドで構成されていますが、化学構造をみると窒素原子が含まれています。人間はアミノ酸を自分の体内で作ることができないので他の生物の作ったタンパク質を分解して利用しています。アミノ酸や分解過程で生じるペプチドはうま味成分でグルメの源泉ですが、これをエネルギー(燃料)として使うのはもったいないし、摂取過多は腎機能に負担をかけますからほどほどが賢明でしょう。

(3) 過剰な糖分の行方

エネルギーの主役はなんといっても炭水化物(糖分)です。人類は太古から活

力源としてこれを探し求めて地球を移動してきました。原料は大別してイモ類と米・麦など穀粒です。イモは熱帯でも自生しますが、含まれる澱みなどをいかに除くかに苦勞してきました。米・麦は農耕栽培として先進国で発展し、現在は麦がパンや麺類の粉系、米が粒系の代表となって主食の本流になっているのです。どちらも消化が早く血糖値をあげすぐにエネルギーに轉換されます。では余った血糖はどこにいくのでしょうか。生き残るためこれを脂肪に換えて蓄えるよう身体は対応してきたのです。そして飢餓に直面したとき、この皮下脂肪を糖に変えてエネルギーとして使いました。病気で食事量が極端に減ったり、山などで遭難した時など痩せて、憔悴はしてもすぐに餓死に到らないのは、貯えていた脂肪を糖に變換して基礎代謝に必要なエネルギーとしているからです。

しかし、日常の食事で常に糖分が過剰となると心配なことが起こります。飢餓用として脂肪に轉換して皮下に貯めても一杯になり、内臓脂肪という形で備蓄することになります。よく例えられる霜降り牛肉のような形で血管壁などの細胞に溜まります。メタボリックシンドロームという現象で、そのまま放置すれば循環器系の疾患発症になります。表に示すように成人の必要カロリーは1800-2300kcalです。中位のメロンパン1個で400-500kcalあります。夜飲んだ後のラーメン一杯は700-800kcalです。昼食あるいは夕方の飲み会で多分カロリーは十分摂っているでしょうから明らかに過剰です。

(4) 他の栄養素について

前にも述べましたが、タンパク質は身体の肉を造る基で、細胞は日々新しく再生していますから材料として補給しなければなりません。年を取ると肉はもういやという方は魚にしてください。動物性のタンパク質には植物にはない成長に必要な成分があるので少しでもとるべきです。しかし、肉も魚も卵も、宗教上の理由で摂食が禁止されている方には強要できません。この方々には豆類が良好なタンパク源となります。日本でも禅寺の精進料理には湯葉や豆腐といった大豆由来の食材がふんだんに使われています。肉や魚が入手できない地域では昆虫類を素材に使うなどの工夫がされているのです。

油脂類はグラムあたり9kcalという高エネルギーを供給します。あぶらをとると太るからという方がいますが、人間の身体は摂った油がそのまま身体に張り付くような単純な構成にはなっていません。食事から摂った油脂は脂肪酸に分解されて体内に吸収されます。必要なものがありますから油気抜きは勧めませんが、過剰は身体に負担をかけますからほどほどという感覚で摂るのがいいでしょう。

三大栄養素ではないからといってミネラル、ビタミン類、さらにすべての栄養素と老廃物の媒体となる水はけっしてあなどってはいけない栄養素です。身体の調子を整える役割で、細胞内のエネルギー代謝や他の生理機能に關与して

います。ビタミンやミネラル(以前は無機質とよんでいた)は単独で摂ることは難しく、それが含まれている食品を通して摂ることになります。健康食品・機能性食品と称して販売されている食品がありますが、法制度では健康食品の定義はありません。規制緩和の政策に基づき、**2015**年機能性表示について企業の責任において認められるようになりました。一定のヒトを対象とした臨床試験成績結果を評価して消費者庁が「保健機能食品」(トクホ)を定めています。ビタミン、ミネラルなど一定基準量を含むものは規格基準型「栄養機能食品」として表示しています。野菜などが摂りにくい生活の場合、これらのもので補充することは否定しませんが、サプリメントという意味は「(不足分を)補うこと」で「替わる」意味ではありません。できるだけ多くの食材から自然の形でとるよう心掛けてください。(機能性食品、サプリメントについては13章で述べます)

