

おいしいものがもたらす病って・・・?



2016.11
やまい

朝夕、肌寒くなりました。山々が色づき。街には秋の味覚があふれています。「食欲の秋」と言葉は、夏に消耗した体力を回復させ、一気に元気を取り戻そうという、昔の人の知恵からでた呼び名です。

とはいうものの、手軽においしいものが手に入るようになった現代では、ちょっと気を許すと、健康を支えるはずの食が、健康に害を及ぼす食にもなりかねません。

皆さんは、生活習慣病という言葉を知っていますか。

生活習慣病とは・・・食生活や運動などの生活習慣がおもな原因になって、起こるいくつかの病気をまとめた呼び名です。

がんや、心臓病、脳卒中、高血圧、高コレステロール症などで、なんだかまだまだ皆さんには縁がなさそうな病気ですね。

そう・・・生活習慣病は、昔は成人(おとな)がかかる病気として「成人病」と言われていました。でも、これらの病気の原因が、長い間の食生活にあることがわかり、1996年に「生活習慣病」と改められたのです。



最近では、食習慣の欧米化による高エネルギー食の増加や、清涼飲料水やファストフード食、スナック菓子などに含まれる、砂糖、塩、油の取り過ぎ、そこに運動不足が加わって、10代の思春期の皆さんの中にも、生活習慣病やその予備軍が、急増しているようです。

どうしてヒトは生活習慣病になるのでしょうか。

現在、知られているうちで、一番古い人類は化石人類と言われるアウストラロピテクスです。この人類は、少なくとも400万年前に、アフリカで生活していました。人類をふくめて、すべての動物は、生きるためにエサを探さねばなりません。

ところがこのエサは、いつも豊富に与えられているわけではなく、人類は、400万年以上前から、動き回って、走り回ってエサをさがしながら、飢えと背中合わせの生活をしてきました。

そのためにヒトをはじめとする動物は、効率よく体を動かし、飢えに耐えて生活する体のしくみや働きを発達させてきたのです。

現代人になって、農耕や牧畜を急速に発展させてきた結果、やっと安定した食物の供給を受けられるようになりました。

とはいうものの、いわゆる先進国がありあまる食餌を手に入れるようになったのは、60年くらい前からのことで、我が国では、せいぜい30年くらい前からのことです。

要するに、人類は食べ過ぎたり、体を動かさないでいることに、まだ十分慣らされていないのです。



変な言い方ですが、食べ過ぎたり、体を動かさないでいることに、きちんと対応できる、体のしくみや機能が発達していないということなのです。

——— 400万年前から発達してきた「飢え」に備える体のしくみや機能に対して、たった30年や50年で身につけた「豊かさ」に備えるしくみや機能はまったくない ——— と考えてよいのです。

このため、食べ過ぎや、運動不足になると、体はどうしてよいかわからなくなり、とりあえず余った分は、いざというときのために貯めておく・・・という対応で肥満してしまい、結局、高血圧や高コレステロール症といった生活習慣病につながっていくのです。



高脂肪食にご注意!!!

高校生の1日の摂取カロリーをだいたい2000kcalとして、これをご飯などのでんぷん中心の**でんぷん食**と脂肪を中心とした**ファストフード**に分けてみました。

【でんぷん食の2000kcal】

昆布おにぎり1個・さけおにぎり1個
焼きそばドック1個
レタスハムサンド1切れ
冷やしそうめん2人前
あんぱん1個・ジャムパン1個



これだけ食べてやっと2000kcal・・・!

とても一食で食べきれない量ではありません。でんぷん食は「かさ」が多くてお腹にどっしりきます。消化、吸収が良いため、血糖値の上昇が早く、そうすると脳から「食べるの止め!」のサイン(満腹サイン)も早く出されるので、食べ続けることがとても大変なのです。

では、こちらはどうでしょう?・・・上のでんぷん食と比べてみてください。

【ファストフードの2000kcal】

チーズバーガー1個
フィッシュバーガー1個
バナラシェイク1本
チキンナゲット10個



これだと、食欲旺盛な高校生なら、1食で食べてしまうことも不可能ではなさそうな量です。

たとえ全部は食べなかったとしても、この一食で1日のエネルギーの100%近くを取ってしまうことも考えられます。

つまり、同じ2000kcalの食事でも、**でんぷん中心の食事**のほうが、脂肪中心の食事よりも、少量で、満腹感が得られるのがわかります。このようなことから最近のご飯を中心に野菜や魚介類を組み合わせた**和食**が見直されています。



じゃあ・・・私たちはハンバーガーやスナック菓子をもう食べていけないのでしょうか?

いえいえ、**食は文化です。**

世界中にはさまざまな食材があり、調理法があります。めずらしいものを食べたり、好きなものをいっぱい食べると、とても幸せな気持ちになります。

食後の満腹感は、心にも満足感を与えます。

それから、人は心を通わせたいとき、「いっしょにご飯、たべよ～」と声をかけ、共に深まりを得ようとします。「食することはただ単に体に栄養を取りこむだけの手段ではありません。」

それに皆さん方には、まだまだ動物性たんぱく質も必要です。だから、あれはだめこれもだめと規制してしまうのではなく、その食に関するメリット・デメリットをしっかりと知って、**食べる場面や食べ方(バランス)**を自身で選択できるような知恵を持つことが大切なのです。

