

「よい食品・わるい食品」

西九州大学健康栄養学科 林 眞知子

桜の開花予想が始まりました。お日様の光も力強さを増し、花壇のチューリップもぐんぐん大きくなり、何とはなしに心が弾む季節となりました。3月は卒業・進級の季節です。新しい生活に向けて体の調子を整えていきましょう。

私たちは、毎日食事をしています。食べ物から毎日の活動に必要なエネルギーや成長するために必要な成分（栄養素）を取り続けています。必要な栄養素がとれないと、成長が遅くなったり、病気に罹りやすかったり、治りが悪くなったりしてしまいます。

栄養素には、たんぱく質や脂質・炭水化物などいろいろな種類の成分がありますが、私たちはこれらを単独でとることはありません。栄養素をいろいろな割合で含む食品を調理して、「食事」という形でとっています。

では、よい食事とはどんな食事でしょう。おいしい・見た目が良い・必要な栄養素がとれる・元気になる食事ですね。

そうした食事を作るにはどんな食品を選べば良いのでしょうか？国産・有機栽培・添加物なしのものを選べば間違いない。特保は体に良いからたくさんとるべき。〇〇はがん予防に良いから、これだけたべていれば大丈夫。甘いお菓子やラーメンは、体に悪い。いえいえ、この世の中に絶対によい食品・わるい食品というものほとんどありません。体によいといわれる食品でも取り過ぎれば害になります。甘いお菓子も適量であれば、心と体のエネルギーとなります。どんな食品も食べる量と取り合わせ次第で、よくも悪くもなります。

テレビやネットにはたくさんの情報があふれています。食に関しても、例外ではありません。なかには、はちみつを使った離乳食など（現在は削除されているようです）間違った情報もあります。また必要以上に不安をあおると感じるコマーシャルもあります。

そうした情報に惑わされることなく、毎日を健やかに過ごすためには、

- ① バランスのとれた食事を取る。米やパンなどの主食、肉や魚の主菜、たっぷりの野菜の副菜が揃った食卓を心掛けましょう。大豆製品や発酵食品もお勧めです。いろいろな食品を取り合わせて、まんべんなくとりましょう。
- ② 早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう

健康な生活は楽しい食卓からです。手作りにこだわらずできる範囲で料理を取り合わせ、家族そろって囲む食卓は何よりのごちそうです。

