

子どもとは「共食」を、大人は一品増やす努力を きのう何を食べましたか？ 食を通して生活を振り返る

健やかで幸福な生活を送るために欠かせない「食」。
食生活が多様化し、さまざまな課題が明らかになった今、
栄養・食生活を正しく学ぶ「食育」への関心が高まっています。
食を研究し、管理栄養士でもある教員2名にうかがいます。

左 勝又美紀

Miki Katsumata

農学部先端食農学科 技術指導員

女子栄養大学卒業後、メーカーで健康食品などの研究開発に従事。2017年より現職。生産加工班の指導、購買部の商品開発のほか、大学女子駅伝チームの栄養指導にも取り組む

右 原 百合恵

Yurie Hara

農学部先端食農学科助教

昭和女子大学大学院修了。2019年に着任。専門は、栄養生理学・食品機能学。「クエン酸の疲労軽減効果」のほか、大学女子駅伝チームと連携して「魚油による女性アスリートの貧血予防」の研究を進めている



食

にまつわるさまざまな情報が飛び交っています。身体に良いからと特定の食品ばかりを過剰に摂取すると、身体に悪影響を与えることも。

食事の基本はバランス。体重や体脂肪など目に見える数値を軸に、自分のベストの状態を把握することが大切です。

食育は食事環境も重視します。自宅から通う高校生以下は、感染予防対策をしながら、家族と共に食べる機会を増やしてほしい。背景に「孤食」と「朝食欠食」の問題があります。朝食を食べると脳が活性化し勉強に集中できる、一日を楽しく過ごせるなど、精神面への良い影響が証明されています。「共食」によって食事のバランスが良くなり、心身に良い影響があるとの統計も。成長期のお子さんを持つ家庭はせめて一日一回「共食」を、と伝えていきたいです。(勝又美紀技術指導員)

栄

養指導の第一歩は、食事の記録から。今はアプリで必要なエネルギー量やカロリー計算もできます。

摂取カロリーが多ければ食事を減らす、足りないのに体重が増えたら運動量が減ったかも、などと振り返ることができます。コロナ禍で運動量が減った方にはストレッチや散歩のような、長く続けられる運動もおすすめしたいです。

近年「新型栄養失調」が問題視されています。炭水化物と脂質、糖質でカロリーは足りていても、タンパク質や野菜が不足している状態です。井物などで食事を簡単に済ませがちですが、まず主食と主菜(タンパク質)に、副菜(ビタミン、ミネラル、鉄分など)を加えることを心掛けてください。品目を増やせば栄養素も増えますし、さらに彩りを考えられたら、バランスの良い食事になると思います。(原百合恵助教)

【新型栄養失調】

偏った食生活は心身の不調のきっかけに。若い女性に多いダイエットも原因のひとつ。高齢者、中年男性のほか、若年層でも問題に。主に炭水化物・脂質・塩分の過剰摂取、タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足が挙げられている(厚生労働省HPより)

