

身体によい食事



2016年10月18日

食事と健康

- ①ダイエット
- ②お腹の調子を整える食事
- ③睡眠と食事



①ダイエット

ダイエット摂取エネルギーが消費エネルギーを下回る状態を、ある程度の期間続けることである。



一般的に、摂取エネルギーを減らそうとすると、食事量そのものが減少してくる。このとき、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素の摂取量が不足することがある。



カワ(・▽・)イイ!!

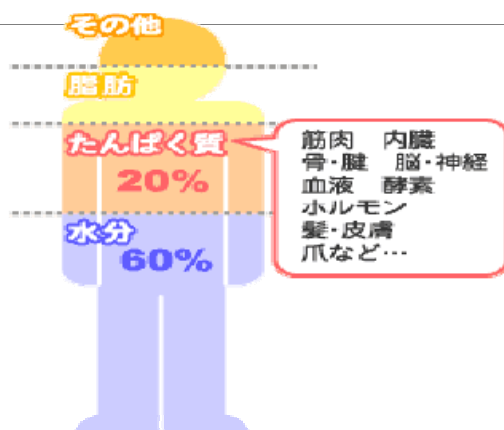
美しい(^^♪



美しい♪



人間の体は何からできている？



栄養とは

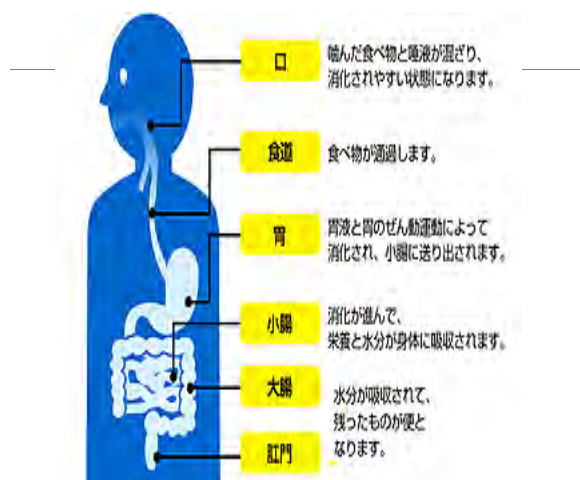
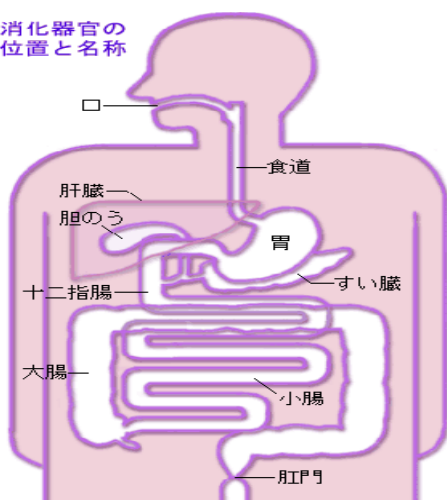
- 三大栄養成分 たんぱく質・糖質・脂質
- 微量栄養成分 ビタミン・ミネラル

体内に貯蔵されている糖質と脂肪の量（体重70kgのヒトのエネルギー貯蔵量）

エネルギー源	主な貯蔵場所	貯蔵量(g)	エネルギー量(kcal)
糖 質	血液・体液	20	80
	肝 臓	70	280
	筋 肉	120	480
たんぱく質	筋 肉	6,000	24,000
脂 質	脂肪組織	15,000	135,000
合 計			159,840

栄養の消化吸収

消化器官の
位置と名称



スポーツ選手のエネルギー及び栄養素必要量と減量の実際

	スポーツ選手の必要量		柔道選手	不足分	
	日本人の栄養所要量	水沼ら	(24名)		
エネルギー(kcal)	3,550	3,500	1,176	2,374	
タンパク質(g)	100(11%)	140(16%)	35(12%)	65	←()はエネルギー比率
脂質エネルギー比(%)	25~30%	26%	25%		
糖質(g)	568(64%)	510(58%)	177(63%)	391	
カルシウム(mg)	700	1,500	210	390	
鉄(mg)	10	25	4	6	
ビタミンA(IU)	2,000	8,000	573	1,427	
ビタミンB1(mg)	1.2	4.0	0.5	1.5	
ビタミンB2(mg)	1.4	5.0	0.5	1.5	
ビタミンC(mg)	100	200	27	23	

水沼俊美ら:一流中長距離選手の栄養指導 体力科学1997、
木村みさら:柔道選手の減量とコンディショニング デザインスポーツ科学1993

スポーツ選手にとって重要なミネラル・ビタミン

スポーツ選手の必要量

	日本人の栄養所要量	水沼ら	栄養士作成献立	柔道選手(24名)
カルシウム(mg)	700	1,500	635	210
鉄(mg)	10	25	12	4
ビタミンA(IU)	2,000	8,000	1,900	573
ビタミンB1(mg)	1.2	4.0	0.79	0.5
ビタミンB2(mg)	1.4	5.0	1.40	0.5
ビタミンC(mg)	100	200	140	27

水沼俊美ら:一流中長距離走選手の栄養指導 体力科学1997

減量が生理機能に及ぼす影響

- ◆筋力低下
- ◆無酸素性作業能力の低下
- ◆心血管系機能の低下
 - ・血漿量および血液量の低下
 - ・安静時および最大下作業の心拍数の増大
 - ・1回拍量の低下
- ◆酸素摂取量の低下
- ◆体温調節機能の低下
- ◆腎血流量および腎による血液濾過量の低下
- ◆筋および肝のグリコーゲン枯渇
- ◆電解質の枯渇

アメリカスポーツ医学会 (ACSM)



目的別栄養ポイントと強化したい食品例

目的	関連の強い栄養素	強化他食品例
筋力アップ	タンパク質・カルシウム・ビタミン	肉類・魚介類・納豆・豆腐・卵・チーズ・ヨーグルト・小魚・野菜類・果物
減量	タンパク質・ビタミン・ミネラル・脂質・糖分の制限	鶏ささみ・牛豚肉のヒレ・もも・豆腐・緑黄色野菜・ひじき・わかめ・きのこ類・低脂肪牛乳・スキムミルク
貧血	タンパク質・鉄・ビタミンC	レバー・牛もも肉・あさり・かき・ほうれん草・豆腐製品・ひじき・キウイフルーツ・柑橘類・苺
持久力アップ	糖質・ビタミンB群・鉄	ごはん・パン・うどん・餅・豚肉ヒレ、もも・レバー・緑黄色野菜・納豆・豆腐製品
試合前	糖質・ビタミン	ごはん・パン・うどん・餅・バナナ・果物
疲労回復	ビタミン	野菜・果物・100%オレンジジュース
風邪予防	ビタミン	上記に同じ

減量1600kcal の献立例



ご飯(強化米入り)
きのこみつばの味噌汁
生卵
小松菜の煮浸し
しらすおろし



ご飯(強化米入り)
野菜スープ
ささみのホイル焼き
温野菜サラダ
冷奴
低脂肪牛乳



ご飯(強化米入り)
麩のすまし汁
かつおのたたき大根と人参のつま
野菜の煮物
わかめと胡瓜の酢の物
キウイフルーツ

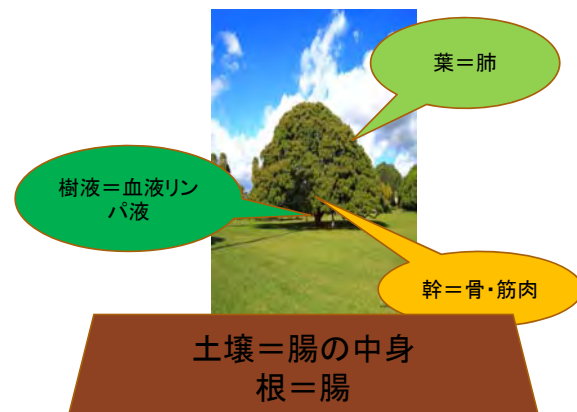
②お腹の調子を整える食事

私たちは日々、食べ物を食べ、水を飲み、空気を吸って生きています。それは木にと考えるとこんな感じです。

枝や幹は体の骨や筋肉に、葉は酸素や二酸化炭素の交換を行なうので肺に、樹液は血液やリンパ液に相当します。

そして、木で一番大切なところは、根です。土壌から栄養分や水分を根っこで吸収できれば、たとえ一度は枯れてたように見えても木は再生します。

その根が腸です。根である腸には、免疫細胞が集まっています。だからこそ、腸は大切であり、腸内環境が免疫力を左右するのです。



下痢になる原因

主な原因

便の水分量が増えてしまうことです。腸が正常に働いていれば、水分のほとんどを腸内で吸収し、残りの1割の水分が便に混ざっていきます。しかし、何らかの原因で腸の動きが活発になりすぎると、内容物の移動時間が速くなり、腸内に十分な水分が吸収されないまま、多くの水分が便と一緒に排出されてしまうのです。これが下痢のメカニズムです。

腸の動きが激しくなるような要因

- ✓ 暴飲暴食
- ✓ 冷え
- ✓ 辛いもの・刺激物の摂取
- ✓ ウイルス性による急性胃腸炎、ストレスによる自律神経の乱れ などなど

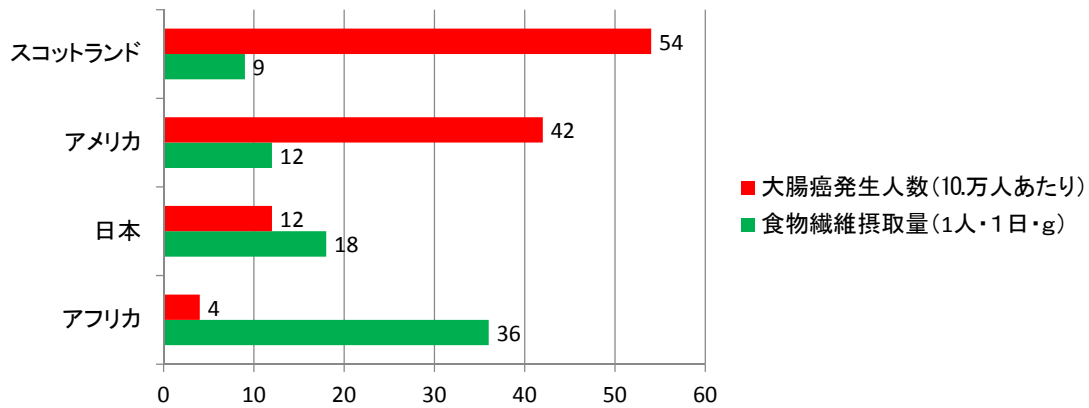
消化の良い食事とは？

下痢の時には消化のよい食事ができるような食材を選びましょう。

- ◆ 穀類・・・お粥や軟らかいご飯、煮込んだうどん。玄米ご飯やコーンやそばなどは消化劣る。
- ◆ 果物・・・バナナやりんごは、消化がよいです。りんごはミキサーなど細かくすると良いです。
- ◆ 菓子・・・油で揚げたスナック菓子や、ドーナツなどは特に避けるようにしましょう。消化のよいお菓子もありますが、多くは消化が悪いものが多いので、避けるようにしましょう。
- ◆ 飲み物・・・温かい飲み物にしましょう。炭酸水やコーヒーやココアなども控えましょう。



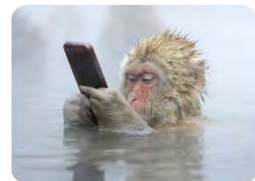
食物繊維で大腸がんが減少する。



アメリカの動物園の動物が元気で長寿なわけ

シカゴのリンカーンパーク動物園の動物は、健康で長生きの動物ばかりだとか。しかし、昔は違いました。動物は病気ばかりして短命だったそうです。

えさは、以前は加熱食を多く与えており、戦後になってからビタミンやミネラルを添加してみたものの、病気も多かったそうです。その後、ライオンには生の肉と骨、サルにはバナナやりんご・オレンジといった果物と生の野菜。このように食事内容を徐々に改善していきついに生食オンリーに。そして長生きをするようになったという。動物も生食→酵素が大切だったのです。



腸内環境を整えましょう。

昔の日本の食卓には、発酵食品が豊富でした。

納豆・味噌・しょう油・酢・みりん・日本酒・漬物・……

発酵食品は、乳酸菌が豊富です。乳酸菌には腸内の善玉菌を増やし、活性化させる働きがあります。腸は免疫をつかさどるので、その環境がよくなると免疫力もダウンします。

腸内環境を整え、免疫力を高めるためには、善玉菌を増やし悪玉菌を減らすしかありません。

発酵食品に含まれる乳酸菌には、動物性乳酸菌→ヨーグルト、チーズなど

植物性乳酸菌→味噌、漬物、納豆など

食物繊維とは

★不溶性食物繊維：セルロース

穀類、野菜、豆類、など

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促進する働きがある。

★水溶性食物繊維：ペクチン

果物、昆布、わかめ、こんにゃく、里いも、大麦など

繊維自体が水に溶けてゲル状になり、食べた食品の移動がゆるやかになるので、小腸での栄養吸収がやわらぎ、糖質の吸収もゆるやか。

食物繊維はいずれも大腸内で発酵・分解されると善玉菌であるビフィズス菌などを増やすため、腸内環境がよくなります。そこで、不溶性、水溶性、どちらもバランスよく摂取したいものです。

③睡眠と食事



睡眠と食事って？



睡眠と食事

快眠のための栄養素

- **トリプトファン**: 脳をリラックスさせる睡眠ホルモン セロトニンをつくる必須アミノ酸のひとつです。
魚介類・鶏肉・卵・大豆製品・ごまなど
 - **グリシン**: 食べ物からしか摂ることができない必須アミノ酸のひとつ。脳をクールダウンし体温を下げる作用があり、眠りに入りやすく 睡眠の質を高めてくれます。
かじき、マグロ、エビ、ホタテ、などの魚介類に多く含まれる。
 - **ビタミンB1**: イライラや不安などのストレスから神経を沈静化してくれるので、安眠に役立つビタミン。
疲労回復効果もある。
豚肉、大豆製品、のり、ごまなど
- 飲み物……コーヒー・紅茶などのカフェイン飲料も覚醒作用があり、眠りにつきにくくしてしまいます。

睡眠と食事

遅い時間の食事の工夫

- ごはん→ おかゆや雑炊
- ラーメン→ うどん
- 揚げ物・炒め物→ 煮物

空腹でどうしても眠れない場合は、バナナやホットミルクがお勧め。

就寝の3時間前までに食事を済ませておく。

胃内停滞時間の目安(100g)

◆ 果物	: 1時間～1時間半
◆ 野菜	: 2時間～2時間半
◆ 麺類	: 2時間半
◆ ご飯やパン	: 2時間半～3時間
◆ 焼き魚	: 3時間
◆ 揚げ物	: 4時間
◆ ステーキ	: 4時間

栄養不足の睡眠への影響

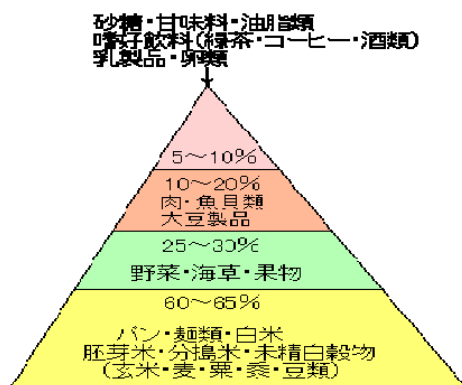
- 慢性的な摂取カロリー不足(食事量が少ない)
- ダイエットなどの食事制限
- 極端な好き嫌い、偏食
- 拒食症、摂食障害
- ベジタリアンなどタンパク質を極端に摂らない食習慣



食事と健康！

正しく栄養を摂って毎日元気で自分の夢・目標を達成

(^^)♪



加工食品だけでなく、野菜や果物も大切ね。

人間は、すべての栄養摂取が必要です。

脳の働き・ちょっとした体調不良も、まず食事の見直しから。

偏りなく3食きちんと食事を摂ることね。



大きく羽ばたこう

