

「多摩の恵みを味わう ―健康増進のための食事と運動について」

笹原千穂子

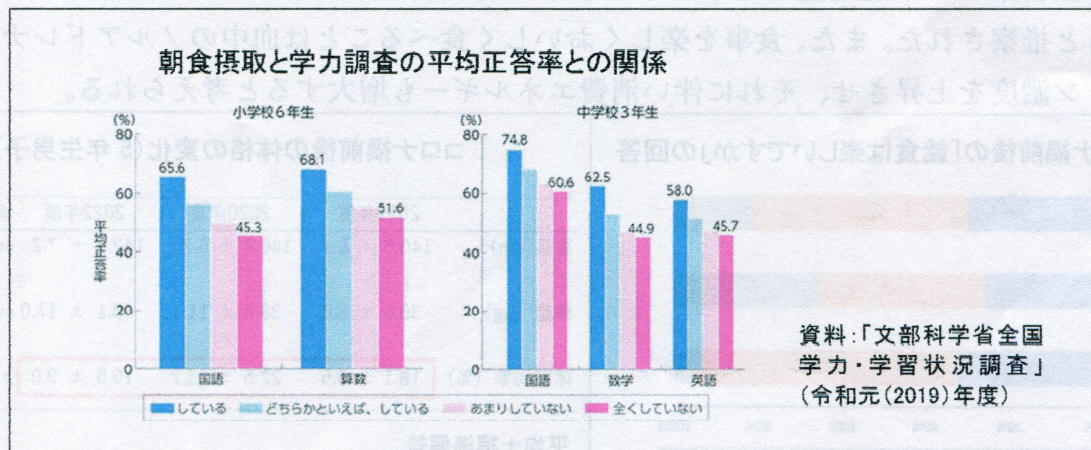
現在、日本における私たちの食生活をめぐっては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満とやせの増加、生活習慣病の増加、海外への食糧依存、食品の安全性など、さまざまな問題がある。

▼栄養の偏り～高脂質の食事を好む傾向

もともと米を中心とした日本食では炭水化物の割合が多かったが、食の欧米化や日本でファストフードが展開され始めた1965年頃から脂質の摂取割合が急増し、若年層を中心に高脂質の食事を好む傾向へ移行している。ファストフードは手軽に楽しめる食事形態であるが、①脂質の摂取量が増える②塩分が過剰摂取となる③野菜類の摂取が不足しがちになる、といった問題点があり、たまの楽しみとしてうまく利用されることが望まれる。野菜の摂取量は最も摂取量の多い60歳代でも目標の1日350グラムに達しておらず、健康増進のため、日々の食事で積極的に野菜をとり入れる必要がある。

▼不規則食事～朝食欠食と学力や体力との関係

朝食の欠食率は若い年代の男性で高く、30%以上が朝食を欠食している。子どもの朝食欠食者も一定数おり、朝食欠食は体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の一つとされている。「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)では、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。また「全国体力調査」(スポーツ庁)によると、毎日朝食を食べる子どもほど、体力合計点が高い傾向にある。



▼肥満とやせの増加～男性の肥満、若年女性のやせ、高齢者の低栄養

肥満者の割合は男性で33.0%、女性は22.3%(厚生労働省、2019年)であり、この10年で男性の肥満者の割合が増加している。また、20歳代女性のやせの者、65歳以上の低栄養傾向の者の割合も女性で約20%となっている。肥満が生活習慣病のリスクを上げることは知られているが、やせも様々な健康被害がある。

若年女性が妊娠時に極端なやせの状態を維持した場合、出生した胎児が成長後にさまざまな疾患を引き起こしやすくなるとの説もある。また低栄養の高齢者は、肥満者以上に死亡リスクが高くなることが報告されており、肥満とともにやせや低栄養の状態も健康を損なう要因となる。

### ▼食の安全性の問題～地産地消のすすめ

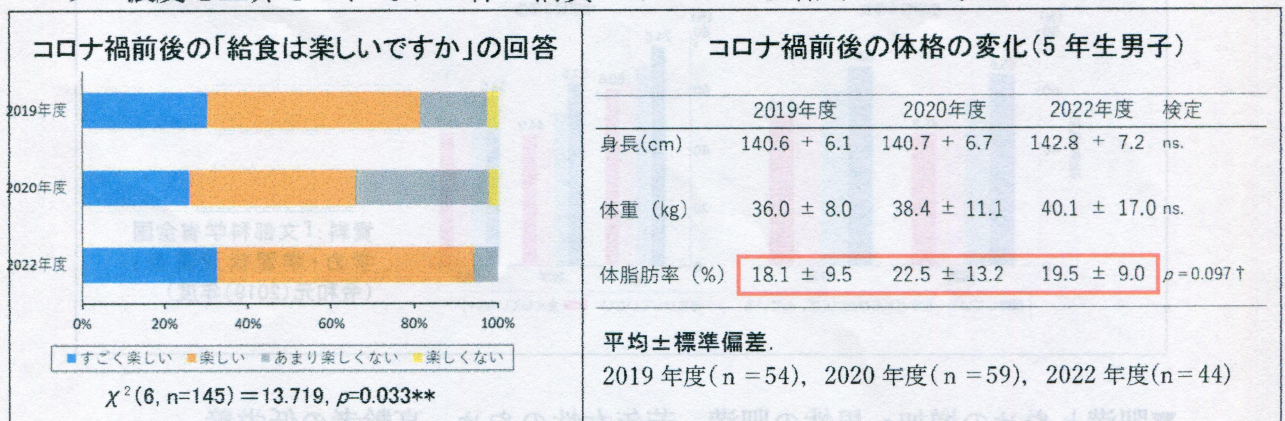
日本は海外への食の依存度が高く、食料自給率は約40%とされている。冷凍食品や加工食品も、その材料はほとんど海外に頼っている。食の安全性や持続可能な社会について配慮すると、「食料品は生産地と消費地がより近いほうが好ましい」とする地産地消は理にかなっている。

### ▼多摩の地形を生かした適度な運動

適正な体重を維持するのに、食事だけでは不十分であり、適度な運動を行うことで筋肉量を維持し、基礎代謝の低下を防止できる。多摩丘陵は土地の高低差が大きい地域で、様々な勾配の坂がある。坂道歩行は、平地歩行に比べて運動強度は約2倍になるため運動時間は平地の半分がよく、1日20～30分程度の歩行で目標の運動量が達成できる。

### ▼コロナ禍における子どもの食生活の変化

2020年に感染が拡大した新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は一変した。小学校では給食のメニューが制限され、さらに感染予防から「黙食」が徹底された。多摩地域の小学生を対象とした私たちの調査では、コロナ禍で「給食が楽しいか」という質問に対して「楽しい」が減少し、「あまり楽しくない」が増加した。体格面でもコロナ禍の中では体脂肪率が増加しており、外出自粛による運動量の低下だけでなく、菓子類の摂取量の増加も関係していると推察された。また、食事を楽しくおいしく食べることは血中のノルアドレナリン濃度を上昇させ、それに伴い消費エネルギーも増大すると考えられる。



現在の日本における食生活の問題は、小食や偏食、欠食などによるものが多い。地元・多摩産の新鮮な食材を取り入れることで、おいしく栄養価の高い食事が可能となる。しっかり食事をすると、エネルギー消費量が上昇し、生活習慣病の予防になる。さらに多摩丘陵の坂道を利用して歩けば、身体活動量が増大し、筋肉量が増えて基礎代謝の上昇が期待できる。