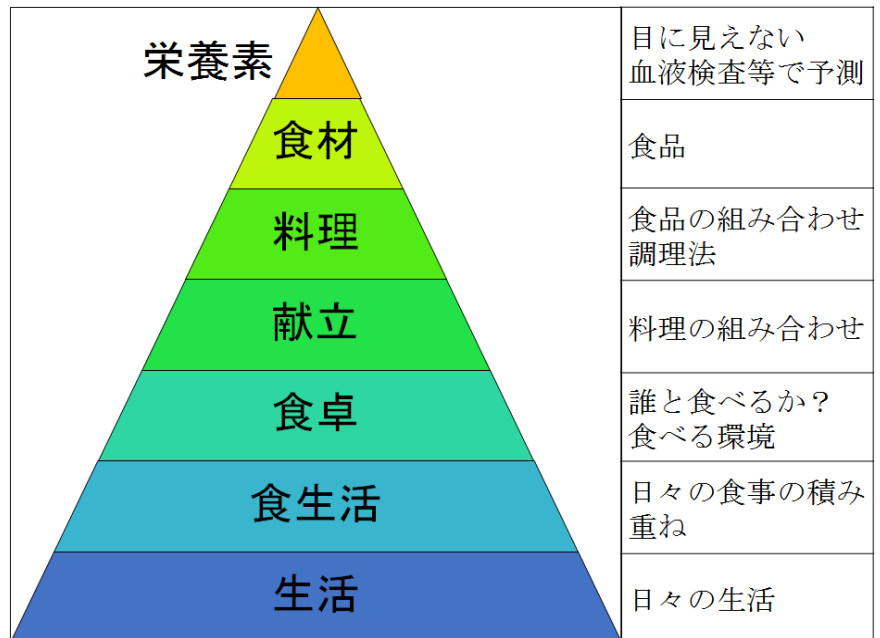


# 健康レシピ～ぼちぼちダイエット

## 人にとっての栄養

栄養とは、生命活動のために外部から物質をとり込み、利用していく営みをいい、昔は「營養」と表記されてきました。栄養素とは、生きていくために必要な物質のうち、水と酸素を除いたすべてを指します。時々、栄養素Ⅱ栄養と考え、人の栄養を考えるときに、栄養素だけで考えようとする方がいます。しかし、人の生活から栄養を考えると、生活↓食生活↓食卓↓献立↓料理↓食材↓栄養素となり、栄養素はほんの氷山の一角にすぎません。

「食は命なり」という言葉があります。女子栄養大学の創始者香川綾の言葉です。食は毎日の生活の一部であり、生命活動そのものでもあります。ですから、人にとっての栄養を考えるときには、栄養素からではなく、その人の命そのものを考えていこうとする視点が大切になります。何を食べたらいいのか？の前に、どう生きたいのか？どういう暮らしをして行きたいのか？を問い、その上で何を食べたいのか？何を食べるのか？を考えてみましょう。



「今自分の身体で何が起きているのか？」そして「この先どうなるのか？」を知る力。そして病気や障害がある場合、またこれから病気や障害が起こりうる場合、「どう切り抜けたらいいのか？」を最終的に選択する力。

超高齢少子化社会の日本において、最期まで自分らしく生きるために、必要な力ではないでしょうか。運動と食事は、この力の基盤になります。

自分の身体の状態に目を向けることを「自分の声を聴く」ということがあります。まず最初のステップとして、自分の声を聴いてみましょう。といっても、いきなり身体の状態はわかりません。客観的な数値、体重・血圧・血液データ・体力測定などから、今の状態を知り、その変化を見ることで、今の生活が身体に与える影響を考えていきます。

一番手軽なのが、体重測定です。毎日体重を測る習慣をつけていきましょう。体重の変化がないということも、身体の状態が安定しているという大事な情報になります。特に、運動を始めたばかり、トレーニング内容を変えたばかりの時には、食事と運動のバランスが適当かどうかを体重変化で判断することができます。また、脱水・むくみなども体重変化から知ることができます。ご自分の身体の声に耳を傾けていきませんか？

参考：厚生労働省科学研究費補助金  
長寿科学政策研究事業成果物「栄養学テキスト」  
文責：管理栄養士 井上まや