



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.68

「生きる力は食べる力」

保健福祉学部 栄養学科

准教授

山中

珠美



皆さんは、夏休みをいかがお過ごしでしょうか？暑くて夏バテ気味…。今日は何をやるかと悩む日々…。

そうめんや冷麦のように、喉のとおりが良い炭水化物がメインの食事になってしまいうこともありません。

夏は汗と一緒にビタミンやミネラルが排出したり消費されたりしますが、中でもビタミンB1は、他の季節に比べて2〜3倍消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーになるのを助ける働きがあるので、不足するとエネルギー代謝が上手く行われず、乳酸(疲労物質)が蓄積し、だるさや疲労感などの不定愁訴の原因になります。

ビタミンB1の多い食材

…小麦胚芽・玄米・豚肉・ゴマ等の種実類

食品には、体を動かす元になる・体をつくる・体の調

子を整えるという働きがあります。「飯・パン・麺・肉だけでなく、魚・野菜・大豆製品・海藻・きのこなどもしっかりと摂りましょう。加工品や菓子を選ぶ際には、食品表示を参考にすることも一つの方法です。お子様と一緒に買い物へ行ったり、一緒に料理したりする経験が、食べ物に対して関心を持つことにつながります。嫌いな食べ物だったとしても自分が作ったものであれば、受け入れようという気持ちになり、好き嫌いなくいろいろな食材を食べるようになっていくことでしょう。難しい場合には、食事の写真を残すだけでも食育につなげることが出来ます。食事の写真を見ながら、「食品の分類」を参考に、お子様と一緒に足りていないものがあるかどうかを振り返ってみるのはいかがでしょうか？

赤の食品

・ 体をつくる元になる
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など

緑の食品

・ 体の調子を整える
野菜、果物、海藻類、きのこ類など

黄色の食品

・ 体を動かす元になる
ご飯、パン、麺類、油脂類、砂糖など

食育は、知育・徳育・体育の基礎など生活の基盤であり、食に関する知識や食べ物を選択する力を身につけ、健全な食生活を自発的に実践することが出来る学びです。食育基本法が制定されて10年余りたちましたが、自分で食事の用意ができない子どもたちが増えつつあります。また、現代の我が国は飽食の時代、食生活が便利になる一方で、料

理、食事、だんらんにかけて時間が少なくなってきています。さらには偏食傾向のある人や不規則な食事をする人の増加、肥満、生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食物アレルギーを有する人の増加、「食」の安全性に関わる問題、海外の食の依存による自給率の低下、伝統ある食文化の喪失など、数多くの「食」に関わる問題が起きています。

食という字は、人を良くすると書きますが「生きる力」の基盤は「食べる力」です。私たちは、それぞれ違った価値観で生きていますので「幸せ」の基準は異なりますが、日々を健やかに過ごすことが前提ではないでしょうか。

まずは、調理の実践力を培い、健全な食生活を送ることで心身の健康を保ちましょう。我が国の食文化・知恵・工夫・マナーなどを継承すると同時に、異文化等異なる価値観を受容することが、グローバル社会をたくましく生き抜く力につながります。

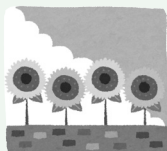
大学図書館へようこそ！

学生は8月上旬の前期試験が終わると、9月中旬まで長い夏休みとなります。

試験期間中は大賑わいだった図書館も静かな期間となりますが、卒業研究・国家試験に向けてこれからが大切な時期、図書館でじっくり学習してもらいたいと思います。

【8月の開館について】

- ・日曜日と山の日日は休館です。
- ・8月13日(月)～18日(土)、25日(土)は短縮開館(9時～17時)となります。



◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

大学図書館にはこんな本があります

～く「知」への誘い～からもう1歩～

食べる力・健全な食生活に関する図書を紹介します。



- 『あなたに贈る食の玉手箱』
星澤幸子・鳴海周平/著 ワニ・プラス
- 『子供が変わる！奇跡の料理教室』
村田歩・村田ナホ/著 東邦出版
- 『「いのち」を養う食』
佐藤初女/著 講談社
- 『佐々木十美の子どもと食べたい晩ごはん』
佐々木十美/著 北海道新聞社