

第1回

ビジネスマンに贈る健康メニュー

堀 知佐子さん

今月から新しいコンテンツがスタートします!その名も「ビジネスマンに贈る健康メニュー」。自分のパフォーマンスを最大限に生かすには、「食」はとても大切なことなのです。なぜなら、あなたの体を作っているのは、あなたが毎日食べるものだから。連載第1回目は、監修者である堀知佐子さんから、毎日の食事の大切さについて、改めて教えていただきました。

堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイザーや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



どうして毎日、三度の食事が大切なのか



「一日3食」と言われているが、改めて考えてみると、どうして、3回なのだろうか。「私たちが生きるために必要なエネルギーは、年齢、性別、体格、それに活動量などによって違いますが、いずれにしてもそれを一度に取るのは難しく、3回に分けることが体に最も負担がかからないことが分かっているのです」とは、管理栄養士の堀知佐子さん。

中でも、朝食は、眠っていた体をリセットして、内臓の活動を活発にしてくれ、“仕事モード”に導いてくれる大切な食事だ。よく、目覚めた時に朝の光を浴びると良いと言われるが、同じように朝食も、体に刺激を与えてくれる。「朝食を抜くとスイッチが入らないため体の動きが順調にスタートせず、肥満や生活習慣病の原因になると言われています」とのこと。

また昼は一日のうちで最も活動量が上がリ、体温が高くなる時間帯。つまりエネルギー消費量も多いのできちんと取らなくてはならない。「昼は脂肪をからだに蓄える動きをする時計遺伝子があまり働かないので太りにくいと言われています。肥満を防ぐためにも油ものはお昼に取ることをお勧めします。」とんかつや天ぷらも食べたいのを我慢するよりも、昼に食べて、他の食事で調整するというのもできそう。

次に、夕食は睡眠にも影響する上、活動量が減って脂肪として体に蓄えられてしまうので、腹八分目に抑えたい。「ただし眠っている間に体が作られることを考えて、タンパク質やカルシウムなどリモデリング(骨の再生)に必要な栄養素を取りましょう。」夜は塩分の摂取による血圧の上昇がないため、みそ汁をメニューに加えるのもいいだろう。

ビジネスマンに贈る健康メニュー

体に本当に良いことは何か？

もう一つ大切なことは、自分に必要なものを知ることだ。実は、最近の若い女性には隠れ栄養失調が多いのだが、これも自分が健康でいられるために必要なエネルギー量を知らずにいるからに他ならない。

「健康を意識して食事に気をつけているつもりで、実際は栄養不足だったり、あるいは、ご飯などの主食を控えることで、かえって太りやすく病気になるやすいことは、あまり知られていないようです。」

「食生活を見直しましょう」と言われると、つい食べ過ぎないようにしようと思うが、食べ過ぎが良くないことは間違いのないとしても、ただ控えればよいというわけでもないようだ。現在、日本人の一日当たりのエネルギー平均摂取量は、1800kcal 前後だが、1975 年には平均で 2000kcal 以上を摂取していた。

「40 年前より現在のほうが摂取カロリーが少ないのに、当時より肥満が増え、生活習慣病も増加しているのは、食生活の変化が原因なのです。40 年前は今ほど流通が発達していなかったため、基本的にはその土地で生産されたものを中心とし、生産できないものだけを買ってくるという食習慣でした。献立バランスとしては、ご飯が全体の 6 割、おかずは土地のもの、それにみそ汁というのが一般的でした。ところが今は、流通が充実して何でも買えるようになったため、必要以上に食べ過ぎていることにも、足りていないことにも気づきにくくなっているのです」と堀さん。

ご飯中心の食事が肥満と病気を遠ざける

堀さんによれば、食事全体に対してご飯の摂取量が 6 割というのは、人間にとって、あるべき食生活とも言えるとか。

「人間の歯の構成を見ると、上下に犬歯が 2 本ずつ、臼歯が 8 本ずつあります。臼歯は食べ物をすりつぶす役割をしますから、すりつぶすようにして食べる穀物を多く取るのは理にかなっているのです。」健康のために、ゆっくりしっかりと噛むようにと言われるのは、血糖値の急速な上昇が抑えられること、満足感が得られる食べ過ぎを防ぐことが理由だったのだ。

「肥満予防のため、自発的に炭水化物を制限される方がいますが、糖質制限は本来、糖尿病患者のための食事療法であって、健康な方が正しい知識を持たずに行うと腎臓や循環器系に異常が出る恐れがあります。また、炭水化物を減らすと、肉などのタンパク質や脂質の摂取量が自然と増えるため、本来ならば炭水化物の糖質をエネルギー源とする代謝の経路も変化してしまいます。こうしたことから、穀物を主食にするのは理想的な食事といえますから、極端な摂取制限は避けるべきです。

さて、食の重要性がご理解いただけましたでしょうか？ 次号以降、ビジネスパーソンが”遭遇”するさまざまなシチュエーションに合わせて、最適メニューをご紹介します。ご期待ください！

今日の“食べる”ヒント

- ・ 忙しくてもなるべく朝食を抜かない
- ・ お米のご飯を食べる