

食事本来の役割とは

近年、私たちの労働環境やライフスタイルは生活の時間軸が夜型にシフトしています。そのため1日3回の規則正しい食生活から、朝食を欠き、昼も短時間の軽食ですませ、夕食でようやくゆとりを持って食事を摂るという生活に変化しています。また、食事を摂る時間だけでなく食べる量にも偏りがある食習慣は、食事がもつ本来の役割からかけ離れています。1日3回に分けて食事を摂ることで、体温や呼吸などを整えつつ24時間血中の糖や様々なミネラルの濃度をほぼ一定に保ち、継続的に細胞へ栄養を補給し生活活動を営むことが、本来の食事の役割なのです。物を食べる時口で咀嚼され、胃で一旦留められ、一定の速度で腸に送られます。腸ではゆっくりと時間をかけて消化吸収を行い栄養は継続して供給されます。しかし食事を一度にまとめて摂取すると、大量のインシュリンが分泌されてしまいます。インシュリンは血糖値の上昇に合わせて分泌されるホルモンで、血中の糖を体に留めるように代謝を促進することで血糖値を下げる働きがあります。しかし、インシュリンの分泌量には限界があるため、限界を超えると糖は代謝されずに尿に混じって体外に出てしまいます。このような消化管の機能とインシュリンの関係から、人間は1日3食という習慣を獲得したのです。



栄養の偏りが疲労の原因になる？



国内生産の野菜は露地栽培からハウス栽培へと移行し、旬の時期に旬のものを食べるのが少なくなりました。栄養面でも従来の野菜に比べて含まれている栄養素の量が概して少なくなっています。例えばホウレンソウの本来の品種は背が低く軸が太いものなのですが、それが栽培しやすく調理しやすく土地面積あたりの生産性の高い品種にとって替わりました。その結果本来の品種と比べて一部の栄養素は含有量が半分程度まで減っています。ゼンマイ、ワラビ、フキノトウのような山菜はミネラルが豊富ですからアクが強いという特徴があります。昔の日本人は冬の間の野菜不足を補うため、春先に出てきたこれらの山菜や木の芽などでミネラルを補っていたのです。しかしそのような食習慣や日本人の好みも変わり、ミネラル豊富な野菜の摂取を嗜好しなくなってきました。

基礎代謝が減ると太ります！

歳をとるに従って太りやすくなるのは、呼吸や体温維持に使うエネルギーの基礎代謝の低下が主な原因です。筋肉も1才歳をとると1%ずつ減っていくのです。すなわち筋肉量と基礎代謝量はほぼ比例するといわれています。ですから、基礎代謝を上げるには筋力アップがカギとなります。効果的なのは、背中や太ももなどの大きな筋肉を鍛えることです。例えば、イスを利用したスクワット。脚は腰幅に開き、曲げた膝が足の先から出ないようにゆっくりとイスに腰掛ける。次にその反対の動作でゆっくりと立ち上がる。お勧め回数は5~10回を1セットとし、1日1~3セット。他には脚の後蹴り出し、イスに座ってヒザ伸ばし、腿上げなど無理なく器具も使わず継続するぞという根性さえあれば確実に筋肉量アップ、基礎代謝量アップは可能です。詳しくは実践しながらお教えしますよ！

