

いただきます!

R2. 11

Vol. 25



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音も聞こえてきそうな感じですね。あんなに暑かった夏はどこへ…。ここ数年は春と秋が短く、急に暑くなったり寒くなったり、身体が付いていきませんね(>_<) 昼間は暖かくても夜は冷え込むので分厚いお布団がぶって暖かくして質の良い睡眠を取ってくださいね☆

健康に過ごすために…



「健康」って何でしょう…?

平成 28 年国民生活基礎調査で「あなたの現在の健康状態はいかがですか?」の問いに

良い: 20.7% まあ良い 17.8% ぶつう: 47.0% あまりよくない: 11.2%
よくない: 1.8%

という結果でした。良い～ぶつうと答えた人が 85.5%です。65 歳以上は傷病で通院している人は7割を超えています、それでも 75%の人がぶつう程度と回答しています。けがや病気の有無だけが健康の判断材料ではないことが読み取れます。日本 WHO 協会では健康の定義を次のように和訳しています。

「健康とは、病気がないとか、弱っていないとか、言うことではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態であることをいいます」

あなたは健康ですか?



さまざまな健康法を耳にすることが多く、皆さんもいくつか試した方も多いのではないのでしょうか?

ラジオ体操や散歩、ヨガなど、身体を動かしたり、サプリメントを摂取したりスーパーフードと呼ばれるものを積極的に摂ったり。思い当たりますか?

栄養の立場から「健康法」を考えてみます。

納豆ダイエット、リンゴダイエット、バナナダイエット…

ダイエット=健康的と考えるならば、上記のものが流行りました。そのたびに八百屋さんから品物が消えるという衝撃的な現象を目の当たりにしてきました。

(納豆の時は八百屋さんでバイトをしてました。バナナの時は社員食堂で働いていました。青いバナナしか納品されず、困った記憶があります🌀)

さて、効果はあったのでしょうか…? 実施された方、いらっしゃいますか? 一時的に体重が減ったり身体が軽くなったりするかもしれませんが、長い目で見ると栄養素の過不足は否めません。

「いただきます!」では今まで地中海式食事や和食のすすめ、バランスの良い食事についてお伝えしてきました。

どの食事法が健康に良いか、皆に良いという食事法はないのかもしれませんが。食物アレルギーや合わない薬剤があるのと同じように、個人個人でご自身に合う食事法を見つけることが必要なのかなと思います。

近年問題になっているのが若い女性の「やせ」です。BMI18.5 未満の方の割合が約2割。これは先進国の中では高い水準です。原因は摂取量が少ないこと。肥満(メタボリックシンドローム)に注目され、肥満を解消するための食事にばかり注目されがちですが、やせも大きな問題です。

毎日3回する「食事」は私たちの身体を作る大きな要因です。「健康に良い」という言葉に踊らされず、いろいろな食材をバランスよく摂取し、健康的な身体を作ってください♪



「いただきます!」の発行を始めて2年と1か月! 月日が流れるのは早いものですね…(^-^; 開所からこまち栄養部門として関わらせていただいておりますうめですが、今月末でこまちを離れることになりました(>_<) 至らぬ点も多く、皆様には歯がゆい思いをさせてしまったことも多かったかと思えます。私自身としては管理栄養士としてご利用者様やご家族様と触れ合い、たくさんのことを学びました。皆様と出会えたことは何物にも代えられない財産だと思っています。ここで学んだことを活かしてステップアップしていきたいと思っています。臨床を学びつつ、また少しでも皆様のお役に立てる活動が出来れば…と思っています。こまちは離れるけど、栄養士は続けます! またどこかでお会い出来れば…嬉しいです♡



最後に文字ばかりですみません🌀 立ち上げから数えると4年間になります。本当にお世話になりました! ありがとうございます!!