

## すこやかな心をつくる食生活

栄養士 鈴木玲子

現代日本が抱える食生活の大きな問題

アメリカでは1977年に国が大規模な健康調査で脂肪が過剰でビタミン、ミネラルの欠乏した食事が心臓病や糖尿病の死亡率を上げているという結論を出し、その結果国民の60%が牛肉、バター、卵、全乳など高脂肪食品を減らし、食物繊維の豊富な穀類野菜中心の食事内容に切り替えて、見事に心臓病などの死亡率が減少し続けているそうです。対して日本はどうでしょうか？戦後、体格を欧米並に高める事が国の栄養指導の方針の一つとなり、動物性の食品が奨励されました。それが日本人の食事を急激に変える原動力になったそうです。当時の肉信仰のようなものが未だに日本人の意識下にあるため、肉には栄養があると過剰に思い込まれているようです。結果、現代病は増加の一途です。

食事が心や体に及ぼすもの

現代の子ども達は、体格はいいが体力は昭和一桁世代の3割位しかないと言われていています。骨折しやすく、反射神経・平衡感覚も鈍く、アレルギーが増え、風邪もひきやすいようです。もちろん、食事だけが原因ではありませんが、食事の影響は大きいと思われまます。ファーストフード、スナック菓子、清涼飲料水などの摂り過ぎや主食・主菜・副菜が揃わない食事が習慣化して栄養の偏りが長期に渡れば、いくら幼くても生活習慣病の危険性は高くなります。砂糖は体の中で代謝する時にビタミンB1とカルシウムを、肉類も食べ過ぎるとカルシウムを消費します。加工食品は栄養素に乏しく、これを補うことができません。従って、そのような食生活では神経が疲れ集中力も無くなり、イライラして怒りっぽく、いわゆる切れやすい状態になるわけです。食事を正しくして成績を上げた中学校の例があります。ご飯給食の時に発芽玄米を何割か入れたところ、まず成績が上がってきて、荒れた子ども達が落ち着きを取り戻し、やる気が出てきたそうです。併せて、子ども達に

栄養教育をしたところ、玄米を取り入れる家庭が増え、家庭でもすばらしい変化が起きたということです。

玄米食の効用

栄養状態が心に及ぼす影響はとて大きいと思われまます。栄養素というのは過剰に摂ると一方で欠乏する栄養素が出てくるという微妙なバランスで成り立っています。偏りなく食べるという事が何より大切です。簡単にバランスを考える方法として弁当箱でシミュレーションする方法があります。お弁当の半分にご飯を詰め、残りの半分の1/3が動物性と植物性のタンパク質、2/3が野菜・果物にするというやり方です。茶色い穀物は（未精製の穀類・玄米、全粒粉など）タンパク質、ビタミン、ミネラル、繊維等が豊富なのでとても滋養になります。捨ててしまう部分にこそ貴重な栄養素が含まれているのです。もったいないですね。玄米が理想ですが、白米に雑穀を混ぜてもかなりの栄養が摂れますし、精白度を下げるという手段もあります。玄米は小豆や黒豆等を加えて圧力釜等で炊き、スリゴマをたっぷりかけて食べると本当に美味しく、私などは白米では歯ごたえや風味が無く物足りないと思うほどです。主食をこう変えると献立がとても簡単になってきます。例えば、野菜たっぷりのみそ汁と納豆と小魚少々に海草のサラダでも添えれば、必要な栄養素はほぼ完璧です。主食が白米だと微量の栄養素が摂れない為、おかずの工夫が必要になります。

無理をせずのんびり一歩ずつ

しかし、いくら体に良いことでも家族に無理強いしては楽しい食事にはなりません。ジュースの買い置きをやめ、砂糖の摂りすぎに気をつける。肉類を減らして豆類、魚貝類（特に頭から食べる小魚等）を増やす。野菜をたっぷり食べられるよう煮物などの料理を増やす。加工食品をなるべく減らす。脂っこい料理を減らす等、のんびり一歩ずつ、できることから始めましょう。そして主食（ごはん、麺等）、主菜（タンパク質のおかず）、副菜（野菜のおかず）が揃っているか確認し腹八分食べましょう。

お母さんは家庭の栄養士です。家族の健康を左右する重要な役目を担っています。赤ちゃんのいるお母さんも、仕事で忙しいお母さんも、どうぞ一つでも心に留めて実行してみてくださいね。

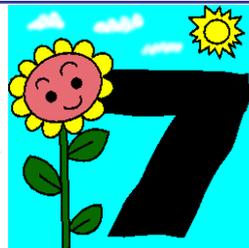
（第2回お母さんクラブの講演内容 提供：森永乳業）



7月のお知らせ  
栄養育児相談  
毎週水曜日 13:30~  
栄養士担当 参加無料  
・第3回お母さんクラブ  
7月22日（木）福沢市民センター  
詳しくは掲示を。

## 読者の広場

先月は15通のメールと投書箱に2通、そして手紙を1通頂きました。今回はメールが少なかった上、プライバシーに関わるものや相談が多かったので1通だけ紹介します。お母さんクラブに参加した宮城野区の相沢さんからのものです。「木曜日のお母さんクラブ参加しました☆。今回は…ちょっと違った話が聞けて、参考になりました(^0^)。赤ちゃんのお母さんが多かったので、離乳食の話かと思っていましたが！、お弁当や大人の栄養についての話で、お弁当などの話は聞く機会がないのでとても楽しく聞けました(^-^)。ただ、新しいお母さん達は質問がしにくいのか…少なかったような気がしました。皆さん聞きたい事はあるのですが、大勢の人前だと手を挙げにくいのかもかもしれませんね(^\_^;)。そしてお土産ですが…1家族、1つだとお話があったのにもかわらぬ…子供達のみまで頂いてありがとうございましたm(\_ \_)m。次回も、お母さんクラブ楽しみにしています☆」。ありがとうございます。今回のお母さんクラブは前宣伝がよかったせいか、20人以上のお母さんが参加し、新しい会員も増えました。好評だった内容を皆さんに紹介したいと思い、今回の一面記事にしました。



続いて、投書を紹介します。一つはの〇〇さんからのものです。投書の掲載は許可を頂いてないので、匿名にします。「先生も細かく説明してくれてやさしいし、看護婦さんも2回目に来た時にはもう名前を覚えてくれたりして、おどろいたー。とても親切で気さくて近所で良かったーと、ホントに思います。」。おほめの言葉、ありがとうございました。もう一通「とてもひさびさに伺ったのですが、道路と駐車場の段差のところにスロープが設置されていて嬉しく思いました。ありがとうございました。前に投書したことがあったので。」。このようになるべく皆さんの要望を受け入れていきたいと思っています。御希望、御要望があれば、投書やメールで御遠慮なく。できる限り、対応していきたいと思っています。

そしてもう一つの手紙です。3年間の様々な思い出話から始まっています。昨年に荒巻に引っ越してから、いくつかの小児科を受診しましたが、最終的には当クリニックに通うことになったことを綿々と書き綴られていました。そして、今回かかったひどい咳のカゼに関して、こんな記載がありました。「犬の遠吠えのような咳で夜は眠れない日が続きました。咳と共に今度は熱が上がったり下がったり落ち着きません。親つてバカなもので、こどもを心配すればするほど、悪い方へと考えてしまうものなんですね。かわむら先生のことは信じていながらも、なかなかとまらない咳を見ていると(もしがして喘息かな?肺炎かな?)とあれこれ考える日が続きました。」。もちろん時間がかかったものの治りましたが、御主人とのやり取りなども書かれていました。そして最後にこう結んでありました。「事務のスタッフの皆さん、看護婦の皆さん全てが本当に温かい方ばかりで、安心して行くことができます。これからは何があっても浮気なんてしないで、まっすぐかわむら先生のところへ行こうと固く決めています。」。実際の手紙は、便箋4枚にぎっしり書かれていました。小児科での医療のこと、親御さんの不安の大きさ、支える人の大切さ、小児科医求められているものなどが書かれ、お母さんの思いが伝わってきます。本当は全文を掲載したいところですが、ボリュームが多すぎます。皆さんにぜひ読んでもらいたい手紙でした。スタッフ皆で読ませてもらいました。本当にありがとうございました。

### 新しい事務スタッフが入りました

今年になって事務スタッフの入れ代わりが多く、皆さんには御迷惑をお掛けしています。

新しく入りました、道端千尋(みちばた ちひろ)

と申します。まだ、勤務経験が浅く分からない事もありますが皆さんとふれ合いながら、色々な事を学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

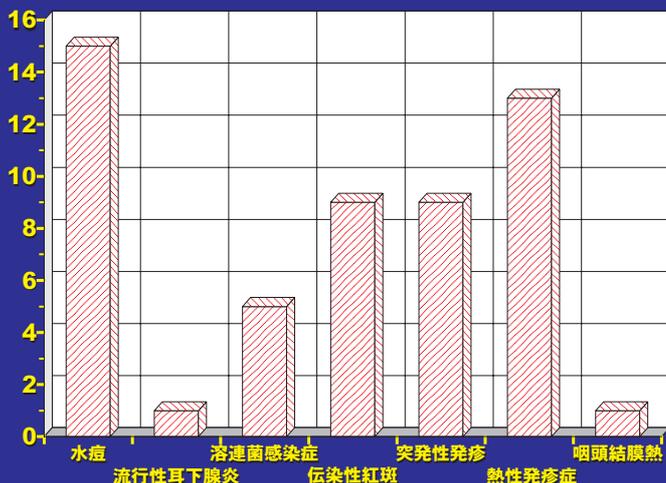
当院の様々な活動が三共株式会社(製薬会社)のホームページで紹介されました。許可を得て当院のホームページに転載しました。ぜひ御覧になって下さい。

[かわむらこどもクリニックHP http://kodomo-clinic.or.jp](http://kodomo-clinic.or.jp)

### テレビ放映のお知らせ

TBCのウォッチンみやぎの取材の依頼がありました。「どうして医者はカゼをひかない」ということですが、放送の確実性や日にちは未定です。決まり次第、掲示します。

## 6月の感染症の集計



水痘がまた少し増加傾向です。先月まで多かった伝染性紅斑は目立たなくなりました。ウイルス性発疹症が多くみられています。グラフには示していませんが、高熱と咳や下痢を伴うアデノウイルス感染症も多く、俗にプール熱と呼ばれる咽頭結膜熱も全国的に流行しているようです。また夏カゼの代表であるヘルパンギーナ(高熱とのどの痛み)少しづつ増えます。それとは逆に、インフルエンザも3人が確認されました。なんか変ですね?。

### 編集後記

ここ1ヶ月以上、日曜日に休みはありませんでした。大分への出張から始まり、北部急病診療所の担当、名古屋出張、在宅休日当番、盛岡で研究会でした。やっと今度は休めます。盛岡の研究会では看護師の佐藤君が「お母さんクラブ」の活動について発表してきました。なかなか堂々として、しっかり発表できました。スタッフ一同夏休み待ち遠しい今日この頃です。

