

# きよす食育レポート

第38号

清須市役所産業課

令和元年9月1日発行

## 健康長寿を食から考えてみましょう

最近、「アンチエイジング」という言葉を目にするようになりました。「アンチ」は「反する」とか「抵抗する」という意味で、「エイジング」は「加齢」とか「老化」を意味するので「アンチエイジング」は「抗加齢」「抗老化」となり、健康に長生きすることを目指す予防医学に使われています。「エイジング」はある程度「遺伝子」によってコントロールされていますが、実は「長寿ホルモン」の存在や「抗酸化物質」の存在によって変わっていくことがわかってきました。

「長寿ホルモン」の分泌を増やすためには副腎や脂肪細胞を元気にする必要がありますので、適度な運動が良いとされています。その一方で「抗酸化物質」はやはり「食べ物」から補うことが必要になります。「抗酸化物質」とは体が「サビル（錆びる）」ことを防ぐ物質のことです。

私たち人間は「酸素」をすって生きています。使いきれなかった酸素は「活性酸素」となり体を「サビさせる」ように働いてしまうのですが、体にはそれを防ぐメカニズムがあり、元気に過ごすことができます。でも、歳を重ねるとその働きも弱ってきます。そこで補うのに効果的な食材が注目されています。それは「フィトケミカル（ファイトケミカル）」とよばれるポリフェノールやカロテノイドを多く含む食材です。食材の色や香りの成分として有名ですが、抗酸化機能食材としても注目されています。



\* 写真（農林水産省 HP 参照） 大豆、にんじん、なす  
ごま、緑茶、トマト、ほうれん草

もう1つ健康長寿には身体にたまった有害物質を外に出すための食材が必要といわれています。有害物質の75%は便から出ます。アブラナ科の野菜（キャベツ、小松菜、菜の花、大根、ブロッコリーなど）、緑色の野菜（ほうれん草、ニラなど）や山菜（たらの芽、ふき、うどなど）が効果的に働きます。また、食物繊維や乳酸発酵させた食材も良いでしょう。

健康長寿の食事には何を食べるかだけでなく「食事を大いに楽しむ」「いつも笑顔を心がける」など、どう向き合うかも大切なポイントです。食べ物がおいしくなる季節です。おいしい！楽しい！食事の時間をすごして下さい。

文責： 清須市食育推進会議 会長 上原正子

## 親子料理教室を開催しました

令和元年7月7日、親子料理教室を開催し、タンドリーチキンとかぼちゃのソテー、フルーツのサラダ、ナスの甘酢和え、タピオカ小豆ミルク、ご飯を作りました。親子11組が参加し、楽しく調理を行い、おいしくご飯を頂きました。

今回の料理教室のテーマはタンパク質で、人の体内では20種類のアミノ酸が使われており、そのうち9種類程が必須アミノ酸といわれています。

必須アミノ酸は自分で作ることが十分に出来ないため、食物から摂取する必要があります。

毎日様々な食材を使い、バランス良く食事を取り、日々を健康で快適に過ごせるよう心がけましょう。

\*参考 HP 厚生労働省、wikipedia 本文作成 清須市産業課



写真1 調理風景



写真2 完成料理