

# きよす食育レポート

## 食の好き嫌いによる影響

第 65 回

清須市産業課

令和 8 年 6 月 1 日発行

### 三英傑の日常食

食に対する好き嫌いが、その人の健康はもちろん、性格や行動パターンにも影響を与えていると言われています。NHK の大河ドラマ豊臣兄弟が話題になっていますが、いったい戦国の時代の武将や兵たちは何を食べて生き抜いていたのでしょうか。良く比較されるのは三英傑の日常食です。

永山久夫の「戦国の食術」(学研新書)には、「信長は塩辛い田舎料理を好んだため、血圧が高かったはずでいつもイライラするような精神状態だったのではないだろうか。……家康はビタミン B<sub>1</sub> やカルシウムの多い麦飯に象徴されるように、あわてずに冷静な行動をするところに特徴がある。……一方、底抜けに明るい秀吉はよく泥沼に入ってドジョウをとり、それを売って小銭をかせいだり、どじょう鍋にして食していた……」とあります。秀吉が好んだドジョウにはいわゆる幸せホルモン”セロトニン”の原料となるトリプトファンというアミノ酸が多く含まれているのです。脳を活気づけ、楽しい気持ちにさせてくれる日常食が秀吉の「ニコニコ」を作ったともいわれ、秀吉を接待する本膳にはたくさんの魚や貝が並んだといわれています。

健康で楽しく暮らすためには、自分が好む食材を選ぶことにプラス、”体に良いものにチャレンジ！してみる”ことも大事なポイントです。歳を重ねると食べ物の味の好みが決まってしまう、新しい食材を受け付けない方がいます。それは要注意です。チャレンジすることも若さを保つ秘訣です。

### フレイル・プレフレイル

今注目されているのがフレイル・プレフレイルを予防する食事です。

加齢に伴い身体の機能は低下します。また、様々なストレスに対しても脆弱な状態になりやすくなります。体重の減少はありませんか？筋肉量が低下(握力など)してきた気がしませんか？食事の量が減ってきていませんか？消化する能力が落ちてきたと感じることはありませんか？フレイルになるとそうではない方と比べて転倒の危険性が1.3倍、日常生活の自立度の悪化が2倍になるデータもあります。ただ、フレイルやプレフレイルは、気がついたときに改善すればまた健全な状態に戻ることができるのです。

フレイルになる要因として、多くのデータ検証の結果、社会的なつながりの希薄化や運動・活動状況の低下などとともに”たんぱく質”の摂取量が少ないこと、食材の種類が少ないこと

がわかってきました。

私たちの体は、約10万種類のたんぱく質で作られています。そして、様々なたんぱく質は、トリプトファンのような20種類のアミノ酸で構成されているのです。体を構成しているたんぱく質は毎日7~8kg程、壊されています。そのために、毎日、新しいアミノ酸が必要なのです。

たんぱく質の必要量は体重に1.0~1.2gです。体重が50kgの方は約50gです。

卵1個にはたんぱく質が約6g、牛乳カップ1杯(200ml)で6g、納豆1パック6gです。魚の切り身(60g)は12g、肉(60g)は12g、豆腐1/4丁6g、生揚げ1/2枚6g、ご飯100g2.5gです。他の食材にもたんぱく質は含まれています。それぞれ含まれているアミノ酸の種類は違うので、いろいろな食材を食べることをお勧めします。そして、朝、昼、夜と分けて食べることも……

いつもの食材は安心ですが、知らず知らずのうちに栄養素が偏ってしまっていることがあります。同じ食材になっていないかな？旬のものは入れたかな？と買い物上手になって、暑い夏を乗り切りましょう。

愛知みずほ短期大学客員教授(清須市食育推進会議委員) 上原正子