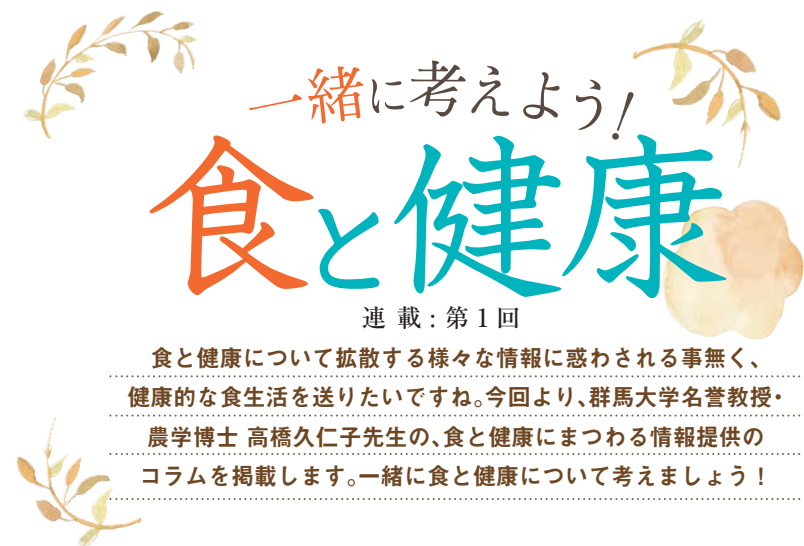




一緒に考えよう!

食と健康

連載：第1回

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事無く、
健康的な食生活を送りたいですね。今回より、群馬大学名誉教授・
農学博士 高橋久仁子先生の、食と健康にまつわる情報提供の
コラムを掲載します。一緒に食と健康について考えましょう!



たかはし くにこ
高橋 久仁子氏
群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著『「健康食品」ウソ・ホント』講談社ブルーバックス 2016

食生活は健康に大きく影響します。でも、食生活だけで健康にはなりません。

健康に関連する食の情報があふれています。「○には△が多いので▽にいい」とか、「◇には×が含まれるので食べるとガンになる」など、いろいろです。このような情報はわかりやすいので人気がありますが、食と健康の関わりはそれほど単純なものではありません。

確かに、食べるものの種類、質や量、食べ方などは健康にさまざまな影響を与えます。特にエネルギーや栄養素の摂取は多すぎても少なすぎてもいけません。

不足すると発育不良や痩せ、生理機能不全、感染症への抵抗力の低下のような問題を引き起こします。栄養不良のために感染症にかかりやすくなることは今の日本ではあまりないことですが、発展途上国では今日においてなお大きな問題です。そして、日本を含めた先進工業諸国においても、偏った食事法にのめり込んだ人々が自分自身を、あるいは乳幼児を栄養不良に追い込み健康状態を悪化させるという事例もあります。

一方で、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る状況が継続すると、肥満やそれに伴う健康障害が起こることがご承知のとおりです。そしてビタミンや無機質の中には摂取し過ぎると過剰症を起こすものもあります。適正量を摂る、何よりもこれが大切なことです。

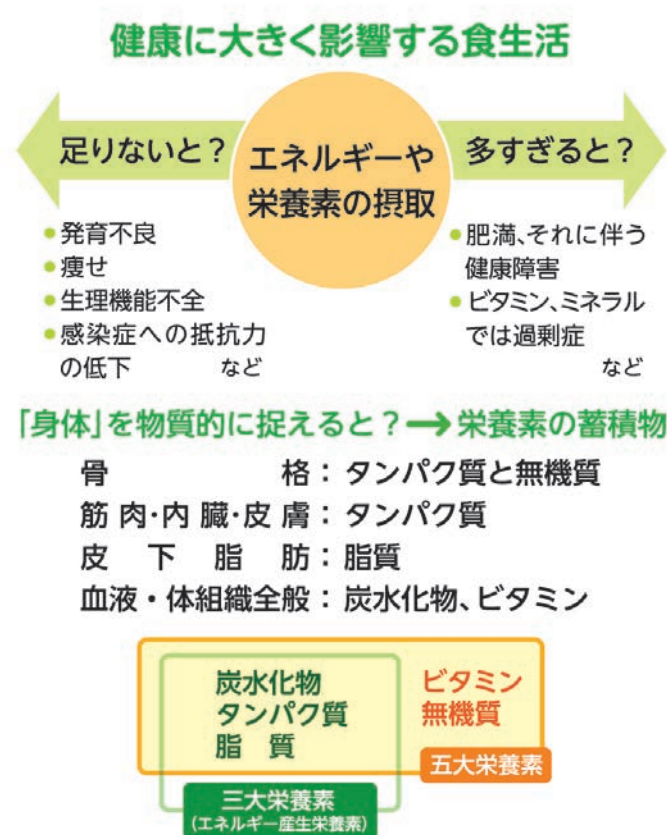
また、食事療法が治療法という病気もあります。さらに薬での治療と同時に食生活の改善が必須である病気も少なくありません。

このように食生活は健康に大きく影響することは事実ですが、今日食べた「体に良い・悪い」と言われる食品が、明日の健康状態をただちに左右するというものではありません。長期間にわたる食生活のツケがジワジワと健康状態に反映していくということです。食べたものの悪影響がすぐに生じるのは食中毒や有毒物質の混入、あ

るいは食物アレルギーのような場合に限られます。

さて、健康の維持・増進の三要素は言うまでもなく「栄養・運動・休養」です。「栄養」は食生活、「運動」は身体活動、そして「休養」は睡眠を意味しています。これら三要素の適切な実践こそが健康をもたらす基本です。食生活だけで健康の維持増進はできないこともまた事実であることを忘れてはいけません。

健康をそれなりに考慮して適切に食べることは難しいことでもお金がかかることでもありません。少しの手間と工夫でできることです。次回から4回にわたってその「工夫」を考えたいと思います。



組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!

素麺で ピリ辛豆乳麺



co-op 国産大豆の
無調整豆乳
1000ml
本体価格 228円
税込価格 246円
いつでも注文カタログ

組合員さんVOICE

豆乳にチンゲン菜、合挽きミンチ、素麺を入れて煮込み、中華スープで味付けをします。豆板醤を入れてピリ辛にし、最後にネギをちらして完成です。

大垣市 はるぼんさん



お肉を ワンランク上の味に



co-op アカシアはちみつ
250g
本体価格 328円
税込価格 354円
いつでも注文カタログ

組合員さんVOICE

お肉を柔らかくするために使います。豚のしょうが焼きを作るときは調味料にはちみつを加えると、お肉が柔らかくなって美味しいですよ。

可児市 Happyママさん



厚揚げで ヘルシーおかず



co-op 便利な
クッキングミニ厚揚げ
凍 280g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 11月4週

組合員さんVOICE

ゴーヤチャンプルーで、お豆腐代わりに使っています。お肉の量も減らせてヘルシーに。オーブントースターで焼いて、みょうが、刻みネギ、大葉などの薬味とかつお節をかけてポン酢でいただくこともあります。

大垣市 すまっこさん



青じそ風 なめ茸はいかが?



co-op ノンオイル
ドレッシング青じそ
200ml
本体価格 151円
税込価格 163円
次回予定 11月2週

組合員さんVOICE

3cmくらいに切ったえのき茸と、青じそドレッシング適量を鍋に入れ、蓋をして沸騰するまで煮ると青じそ風なめ茸のできあがり。この青じそドレッシングが、1番美味しいです。

高山市 ほだいづさん



いつものサラダを ボリュームアップ♪



せいきょうの
サラダチキン
蔵 120g
本体価格 275円
税込価格 297円
次回予定 12月1週

組合員さんVOICE

細かく裂いてサラダと和えると、息子たちに好評です。野菜だけより、薄味のついているチキンをプラスすることで、立派なおかずになります。サンドイッチの具にも合いそうですね。

岐阜市 ともばあちゃんさん



ブルーベリー ミルクジュース



co-op 大きな果肉の
ブルーベリージャム
400g
本体価格 446円
税込価格 481円
次回予定 11月2週

組合員さんVOICE

最近我が家で、ミルクにジャムを入れて飲むことがブームです。特にこのジャムは果肉が丸ごと入っていて、とても美味しいです。蓋のできる容器に入れて、シェイクしてくださいね。

可児市 masumasuさん



雑貨編

保湿成分アップで、 しっとり肌へ



co-op UVベスクリーム
30g
本体価格 930円
税込価格 1,004円

組合員さんVOICE

昼間はこれだけですごしています。顔を洗っても肌がつっぱらなくなりました。リニューアルして保湿成分配合量がアップされたとか。ますます手放せません。

飛騨市 松山さん



製氷機の汚れが スッカリ



自動製氷機の
汚れ取り専科
5包入
本体価格 430円
税込価格 464円

組合員さんVOICE

これで製氷機を洗うようになってから、氷を安心して口にできるようになりました。この商品なしでは不安です。

笠松町 秋が大好きさん



子育て中、物が溢れ片づけに追われる日々。少しスッキリしたくて「ミニマリスト(持たない暮らしをする人)」をネットで検索しながら、シンプルな生活をめざし頑張ってます。 | 中津川市 はなさん |



長い間、注文はパソコンでしていたのに、DEKOは漠然とハガキで応募するものだと思っていて…大笑い!
これからはじゃんじゃんクイズに参加して、おたよりうんと出しちゃおうって思ってます! キャット、なんか嬉しい!
| 大垣市 孫はいないけどフッピーばばさん |

