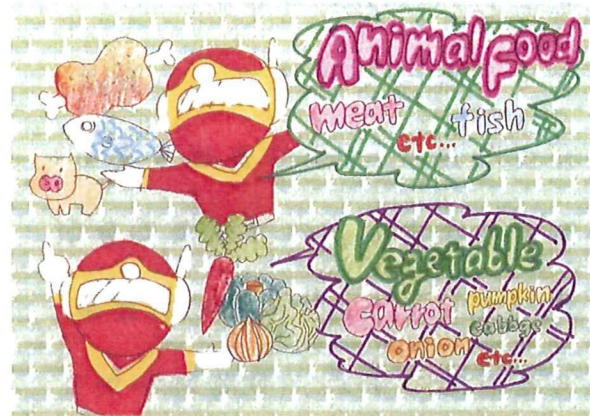


こんにちは、レッドです！お肉ばかりでなく、野菜もちゃんと食べることが健康に良いことは、みなさんご存じですよ。では、どうして野菜を食べないといけないのでしょうか。お肉ばかりの肉食動物は、肉だけでなく内臓や骨などさまざまな部位を丸ごと食べることで、栄養バランスを保つことができます。しかし、人間は進化の過程で、ビタミンCを作る能力を失い、さらに、植物を消化吸収するのに適した体を手に入れました。そのため、お肉ばかりで野菜を食べないと調子を崩してしまうのです。限られた食べものを食べていれば栄養バランスが保たれる野生の動物と違い、何でも食べられる人類は、自らの知恵でバランスのある食生活を組み立てなければいけません。動けない植物が害虫などから身を守るために持つ抗酸化物質は、私たちの美容や健康にも効果的です。



健康に育った野菜をモリモリ食べて、私たちも元気に過ごしていきましょう！

こんにちは、ブルーです。

さて、食品を「望ましい食品」「有益な食品」「楽しませる食品」「不完全な食品」の4種類に分類してみましょう。「望ましい食品」は、理想的ですが、手間がかかり市場では供給が難しいものです。「不完全な食品」は市場経済の中で競争に敗れてしまうでしょう。「有益な食品」は、有益だけど積極的に食べたくないという人が多いのでは？そこで食品業界では、おいしさや楽しさなどの向上にも力を注いでいます。そして「楽しませる食品」の中には健康的にかなり良くないものもありますが、それでも、おいしい・楽しいだけに焦点を当てた食品を私たちは選んでしまいがちです。そして、その嗜好を読み取った食品企業は、新たな商品にそのような特性を持たせてしまうのです。では、そのような製品に規制をかけてはどうでしょうか？あるいは、健康に悪影響を与える可能性のある食品は、

販売禁止にしてしまうのは？……

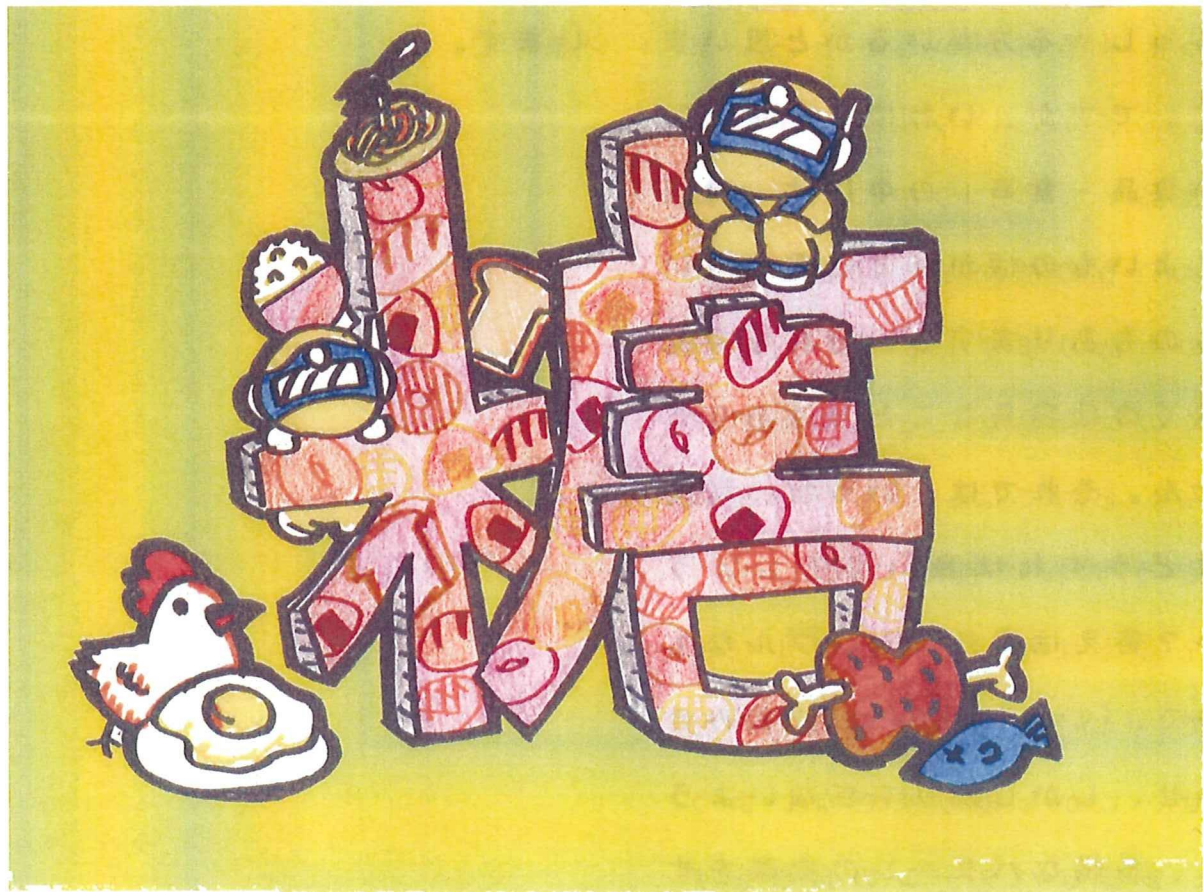
おかしな話ですよ。どのような食品にも何らかの利点があり、人々はそれを必要としています。アルコール飲料やたばこが販売禁止にされないのも、これらの商品がもたらす味わいや楽しみを強制的に奪い取ることはできないからです。私たちの国で、このような規制をしなくてもよい食環境にするにはどうすれば良いのでしょうか？答えは私たち自身にあります。私たちが健康や食事に興味を持ち、望ましい食習慣を身につけることが、豊かな食品市場を維持し、未来の選択の自由を守ることへつながっていくのです。

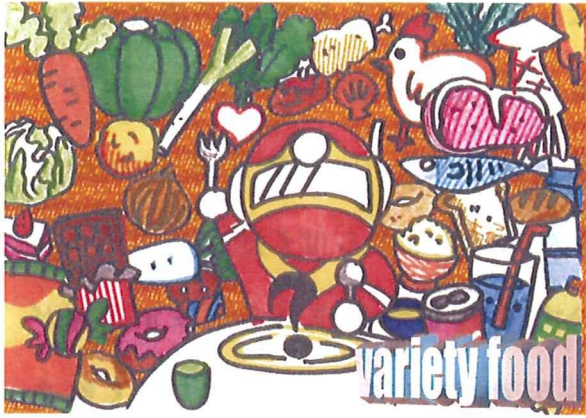


栄養素には優劣がある？

私たち人間にとって必要な栄養素はたくさんあります。必須の栄養素が1つでも欠けると重大な障害が生じます。しかし、栄養素の間には上下関係が存在するのです。皆さんは人間が生きていくのに最も重要な栄養素は何だと思えますか。正解は糖です。糖はグルコースとして血液中に一定濃度存在し、肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されています。これは脳が利用できる唯一のエネルギー源で、脳を守るためにも血液中のグルコース

は、何をおいても大切に維持されるのです。もし、貯蔵形態のグリコーゲンが使い果たされ、血糖が不足の方向に向かうと、たんぱく質やアミノ酸は分解されて糖に変えられます。糖が不足の状態ではいくらたんぱく質を摂取しても大半は糖に変えられます。これは生命維持にとって、たんぱく質やアミノ酸よりも糖の方が重要だからです。人間の体は、生命維持のために、その時点での最善の代謝を行っているのです。このように栄養素には優劣があるのです。





こんにちは！レッドです。最近「脂肪分カット」「減塩」「無糖」など、健康をうたった商品が当たり前のようになってきました。みなさんの中にも、国産の原材料を使い、食品添加物の使用が少ない食品をと、気にかけていらっしゃる方がいるかと思えます。ですが、いわゆる「望ましい食品・食事」の中には、健康によいものばかりとは言い難いものもありますし、それらを見抜くのは容易なことではありません。それでは、いったい私達はどうすれば良いのでしょうか？答えは意外にシンプルなもので、「いろいろな食品を組み合わせ、しかし摂りすぎないように、多様なパターンの食事をす

ること」です。本当のことを言うと、それさえ食べていけば大丈夫という「望ましい食品・食事」はどこにも売られていなくて、食べる側の私たちが、日々の食事の中で組み合わせ、生み出すものなのです。最も効率的なあなたの食生活の管理者は、あなた自身なのです。まずは、食品や食事について知り、自ら考え行動してみてください。それでは、皆さんの豊かな食生活がいつまでも続くことを願っています。

こんにちは、ブルーです。9月から始まったこの教室も、そろそろ終わりが近づいてきました。そこで今日は、あなたのライフスタイルを振り返ってみましょう。

6ヶ月を振り返ってみて、いかがでしょうか？何か変化はありましたか？ブルーは万歩計を見て、目標歩数を達成できるよう、よく歩くようになりました。短い散歩でも、新たな発見があり、楽しいものですね。イエローは、いつ覗いても冷蔵庫に野菜がたくさん入っているそうですよ。1日350g、しっかり食べているようです。我らがリーダー、レッドは、聞くところによると、夜によくジョギングしているみたいです。

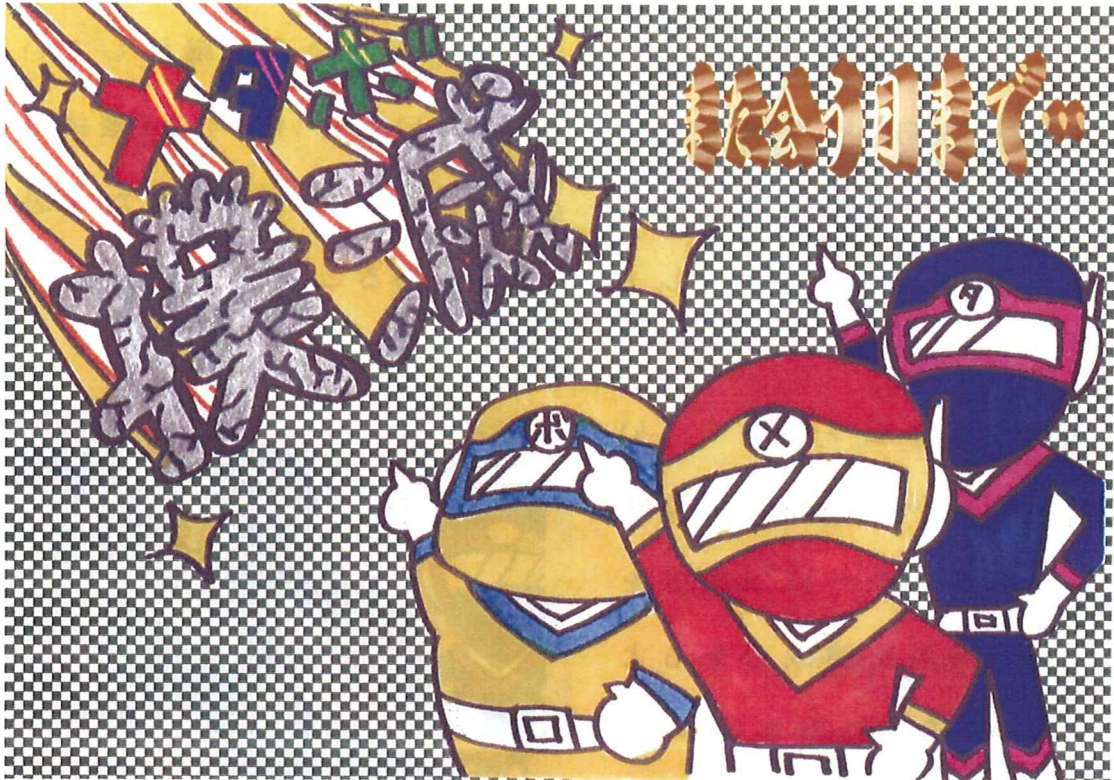
と、まあ、私たちの話はこれくらいにしておいて、この6ヶ月で何か良い変化を作ったあなたに、ぜひ伝えたい言葉があります。この教室はもうすぐ終わ

りを迎えますが、どうかここで終わることなく、継続して行ってほしいと思います。「継続は力なり」！続けて良かったと思える日が来ることを、私たち一同、願っています。



さて、今回がブルーの担当する最後の回です。最後の1回はイエローが担当いたしますので、ブルーはここでお別れです。皆さん、お元気で！

6ヶ月を終えてこれから・・・リバウンドとは？



ダイエットによりせっかく体重が落ちたのに気がつくとまた増えている、ひどい場合にはさらに増加している・・・これがリバウンドです。体には体の状態を一定に保とうとする「恒常性」という働きがあり、体重が急激に減ると、身体が「まずい！急に体重が減っている！今度栄養が入ってきたら急いで元に戻そう」と決心します。すると、急に食欲が増したり、いつもの食事をしていても身体が栄養をより多く吸収するようになるためリバウンドが起ってしまうのです。

リバウンドを防止するには、基礎代謝量を向上させることが大切です。基礎代謝量とは生命を維持するために使われるエネルギーで、これを高めることにより消費エネルギーを増加させることができます。基礎代謝量は筋肉量が多い人ほど高く、運動を定期的に行い、筋肉を鍛えることにより、増加させることができます。ですから、リバウンドを起こさないためにも運動することは重要なのです。

これで6ヶ月のプログラムは終了ですが、これから先も定期的に運動し、太りにくい体を作っていきましょう。

短距離(大津～神戸) マップ

スタート

START point
大津 からスタートします。


①京都

check point
飛騨 にお邪魔しました。


②大阪 その1

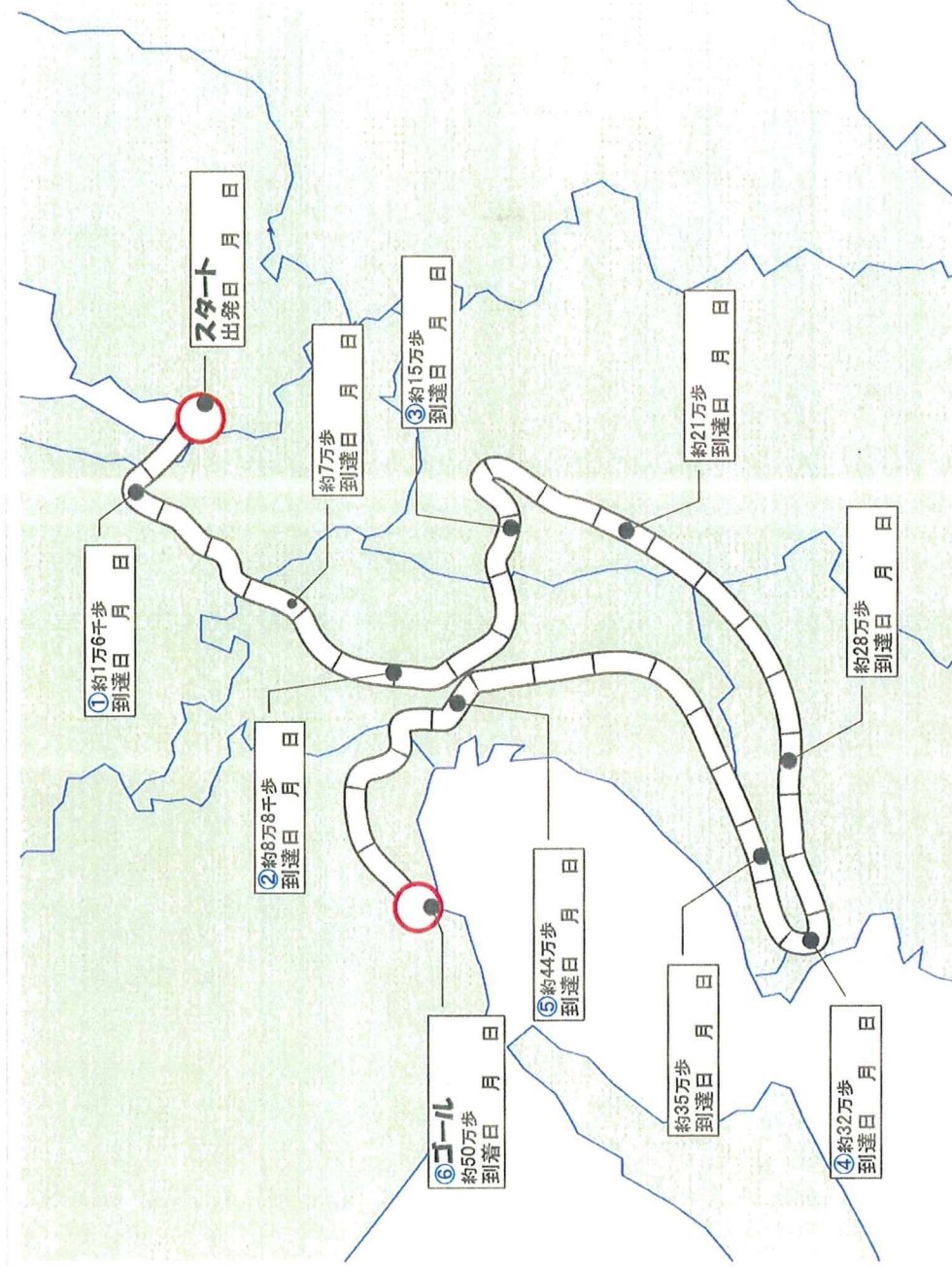
check point
大船 にお邪魔しました。


③奈良

check point
奈良 にお邪魔しました。


④和歌山

check point
和歌山 にお邪魔しました。

1マス約1万4千歩



⑤大阪 その2

check point
大船 にお邪魔しました。


⑥神戸

check point
神戸 にお邪魔しました。


ゴール!!



おくのほそ道 マップ



①深川：ふかがわ

誰の家
おのほそ道

住み家は
おのほそ道

英の戸も
おのほそ道

②黒羽：くろばね

夏木道

鹿は心ならず

木崎道

③文字摺石：もじずりいし

おのほそ道

しのお摺

手も心ならず

早苗道

④仙台：せんだい

おのほそ道

葦の穂

足に結ん

赤の旗

⑤平泉：ひらいずみ

おのほそ道

夢の跡

鳥とまが

蓮葉道

⑥立石寺：りっしやくじ

おのほそ道

神の道

名にしみ入

閑さや

⑦家潟：さざかた

おのほそ道

林の花

向に西地か

家潟道

⑧市振：いちぶり

おのほそ道

秋と月

遊女も林たり

一家に

⑨山中：やまなか

おのほそ道

湯の匂

菊はた若らぬ

山中道

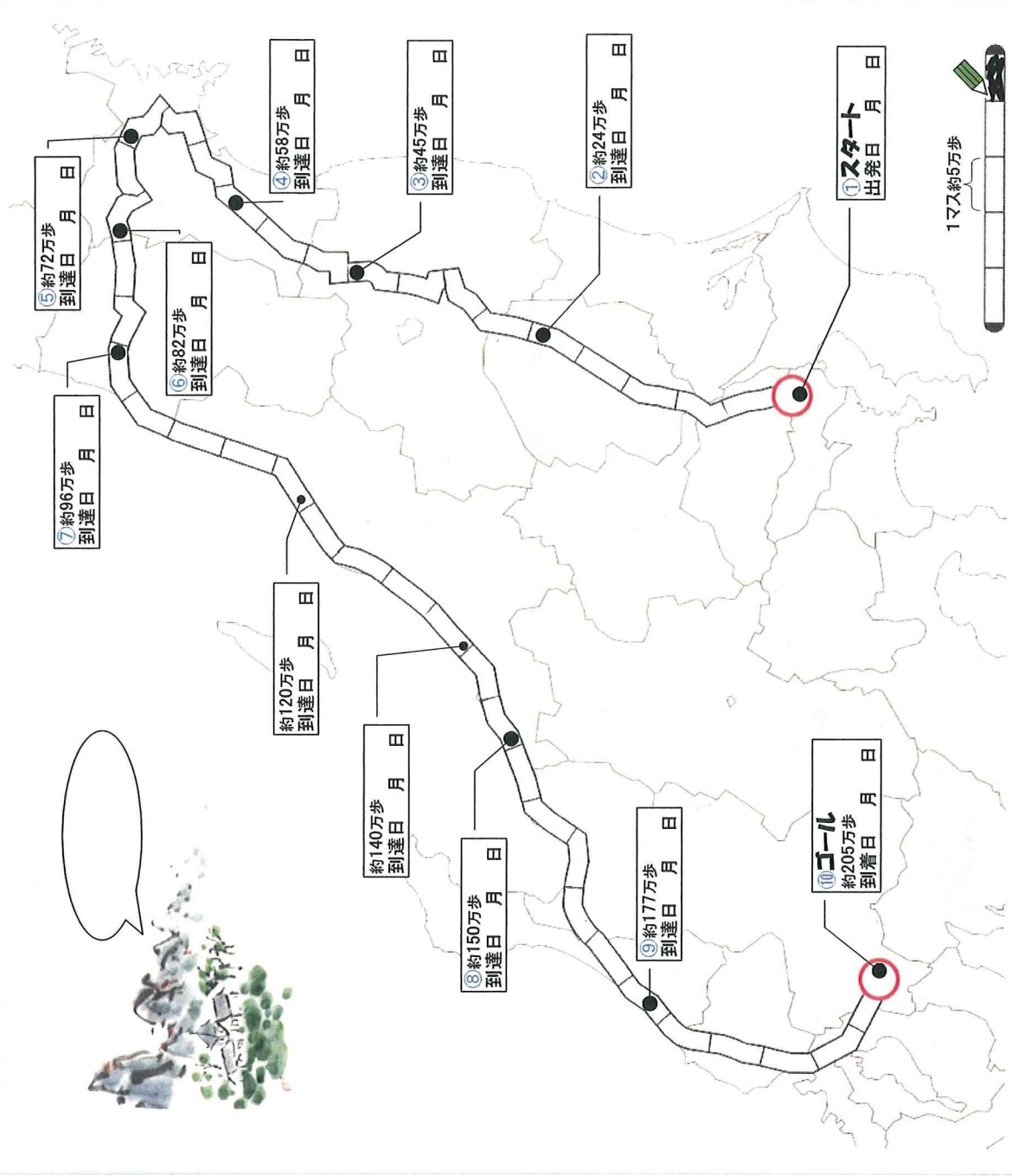
⑩大垣：おおがき

おのほそ道

行旅元

小女みにわか

湯の



ゴール！！

日本の世界文化遺産 マップ

①法隆寺地域の仏教建造物



②紀伊山地の霊場と参詣道



③琉球王国のグスク及び
関連遺産群



④厳島神社



⑤原爆ドーム



⑥石見银山遺跡とその文化的景観



⑦姫路城



⑧古都京都の文化財



⑨白川郷・五箇山の合掌造り集落



⑩日光の社寺



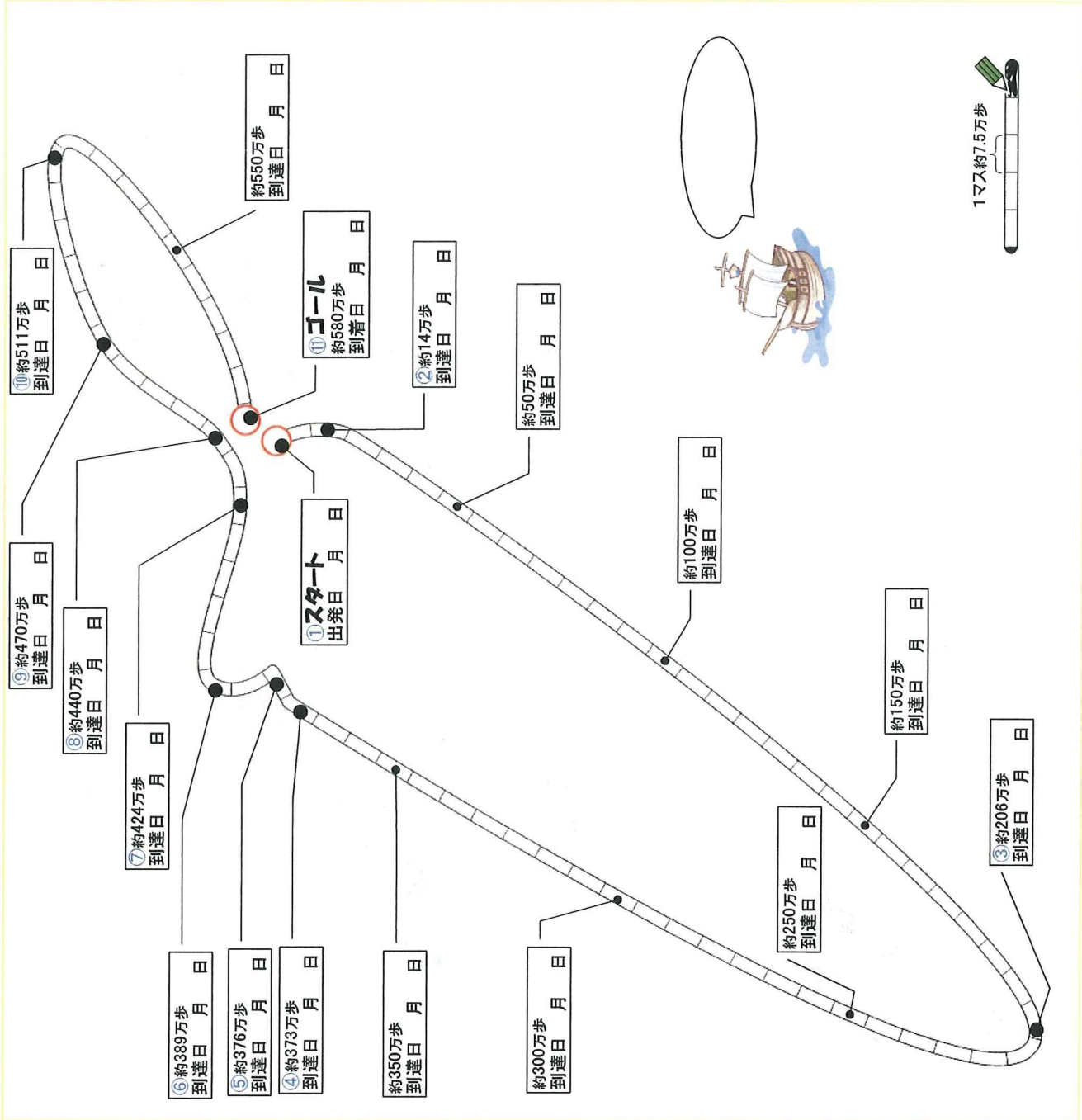
⑪古都奈良の文化財



ゴール!!

写真①、③～⑤、⑦～⑩:
Photo by (c)Tomoo.Yun

©Cantabery, Inc.



歩数記録表

累計歩数		24万歩	45万歩	58万歩	72万歩	82万歩	96万歩	120万歩	140万歩	150万歩	177万歩	205万歩		
スタート														
No	日付	今日の歩数	累計歩数	メモ	No	日付	今日の歩数	累計歩数	メモ	No	日付	今日の歩数	累計歩数	メモ
1	/				61	/				91	/			
2	/				62	/				92	/			
3	/				63	/				93	/			
4	/				64	/				94	/			
5	/				65	/				95	/			
6	/				66	/				96	/			
7	/				67	/				97	/			
8	/				68	/				98	/			
9	/				69	/				99	/			
10	/				70	/				100	/			
11	/				71	/				101	/			
12	/				72	/				102	/			
13	/				73	/				103	/			
14	/				74	/				104	/			
15	/				75	/				105	/			
16	/				76	/				106	/			
17	/				77	/				107	/			
18	/				78	/				108	/			
19	/				79	/				109	/			
20	/				80	/				110	/			
21	/				81	/				111	/			
22	/				82	/				112	/			
23	/				83	/				113	/			
24	/				84	/				114	/			
25	/				85	/				115	/			
26	/				86	/				116	/			
27	/				87	/				117	/			
28	/				88	/				118	/			
29	/				89	/				119	/			
30	/				90	/				120	/			

ダイエット日記



⑤ ダイエット成功のあかつきには！
 ☆例)我慢していた新しいスポーツを買う

	日付	体重	腹囲	体脂肪率
② 開始時	年 月 日	kg	cm	%
③ 目標	カ月間で	kg	cm	%
⑥ 結果	年 月 日	kg	cm	%

	運動	食事
④ やってみようと思	例) エレベーターの代わりに階段をつかう	例) よく噛む。30回以上！
う		

① お名前

表紙の書き方

- ① まずダイエットする方の氏名を記入します。
- ② この日記を始める日付、体重等を記入します。
- ③ ダイエット期間(月数)とその目標値を決め、書き込みます*
- ④ 「やってみよう!と思う運動・食事の行動を考えて記入します。」
- ⑤ ダイエットに成功した自分へのご褒美を記入します。
- ⑥ この日記の記入終了時の日付、結果の体重等を記入します。

* 目標値は無理のない値にしましょう。

次はグラフの書き方へ

グラフの書き方

ポイント1

体重計は、数字で表示されるデジタル体重計(100g単位で量れるもの)がオススメです。又、**体重計は同じものを使用**する方が良いでしょう

③この2週間の意気込みや予定などを記入します

④1日目の朝の体重を量り、**四捨五入**した値を記入します。
この値からそれぞれ
+1kgした体重を【A】、
-1kgした体重を【イ】、
-2kgした体重を【ウ】に記入します

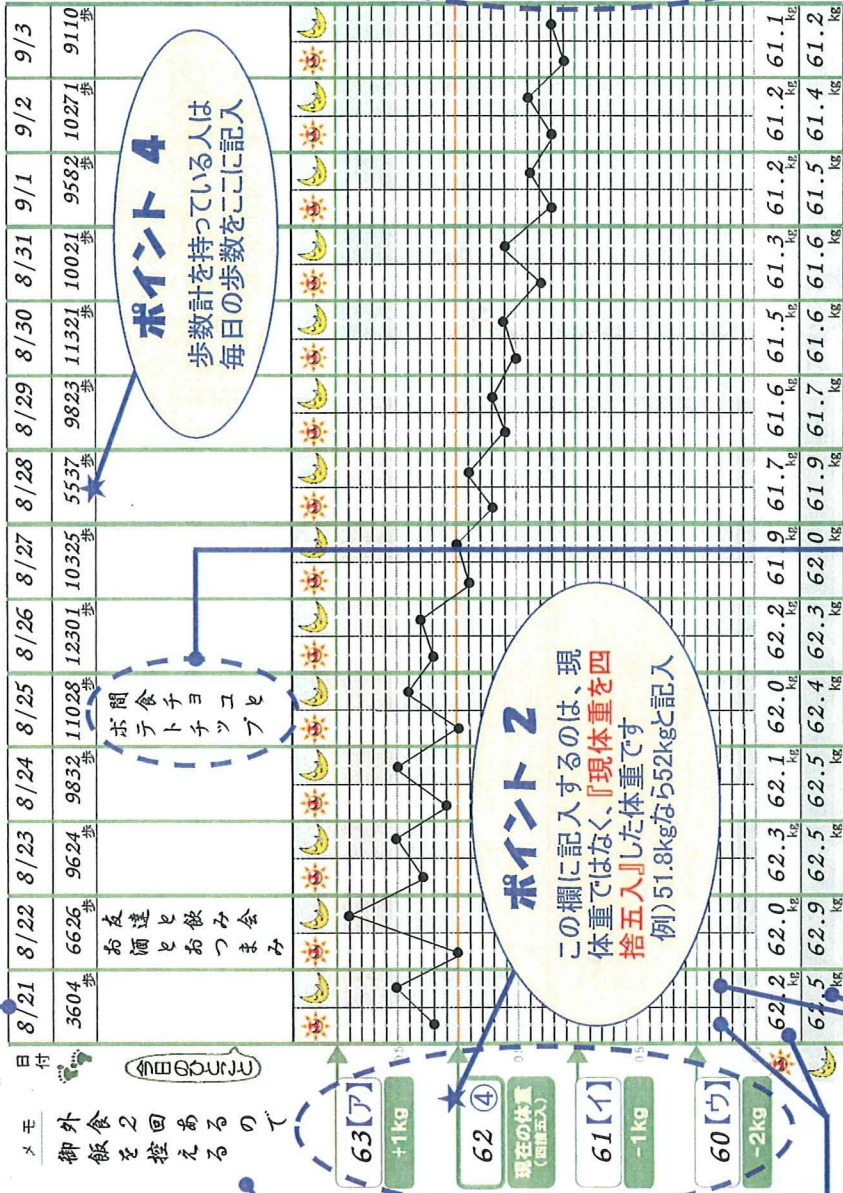
⑤朝の体重を量り、数値を記入し、グラフ(白地)に印をつけます

⑥寝る前の体重を量り、数値を記入し、グラフ(色付地)に印をつけます

ポイント3

体重を量るタイミングは**1日2回**
朝:朝食前、トイレの後
夜:夕食後から寝るまでの間

①ダイエットを始める日付を記入します



ポイント2

この欄に記入するのは、**現**体重ではなく、『**現**体重を**四捨五入**』した体重です
例)51.8kgなら52kgと記入

ポイント4

歩数計を持っている人は、毎日の歩数をここに記入

この2週間どう?
運動
ストレッチ
食事
やめられた!

②2週間目の目標体重を考慮して書き込みます。
2週間で**1.4kg以上**の減量は**リバウンド**する危険があるのでやめましょう!

⑧14日目が終われば、グラフが完成したら、**運動・食事の自分なりの「よくやった事・やれなかった事」**を記入します

⑨次のページにつづり、2週間毎に①~⑧に沿って各欄を埋めていきます。次のページの④は、2週間の1日目の朝の体重を**四捨五入**したものです

FLASH 教材『ナカタ先生のメタボ克服講座』

■ 概要

- ・ 3分程度の音声入り FLASH×12回
- ・ 12回のシリーズで完結する講座であることから、各回のタイトル順に視聴していくルールとなっている。

■ 各回のタイトル

回	指導開始日から	タイトル案
1	—	メタボってどういうこと？
2	1週後	メタボはどのようにして危険なの？
3	2週後	メタボとお金の話
4	3週後	挑戦！メタボチェック
5	5週後	生活習慣の改善ポイント ①食事
6	7週後	生活習慣の改善ポイント ②お酒
7	9週後	生活習慣の改善ポイント ③たばこと睡眠
8	11週後	生活習慣の改善ポイント ④ストレス
9	13週後	生活習慣の改善ポイント ⑤基礎代謝と運動
10	15週後	生活習慣の改善ポイント ⑥改善を長続きさせるために
11	17週後	「食事バランスガイド」の話
12	19週後	自宅でも簡単にできる運動・歩き方

ニュースレター

1 目的

対象者に情報提供し、外食、調理済み食品を利用しながらも、バランス良く賢く食物の選択をすることができるということを知り、さらに自分自身の食生活と社会の繋がりについて理解し、合理的な食物選択への関心とスキルの向上を目的とする。

2 情報の内容：現在の食環境、およびそれを構成する食品関連産業の現状を理解してもらおうべく、マーケティング、商品展開などについて話題提供する。

3 回数：6回（1回／月）

4 構成

【第一回】 知っていますか？あなたを取り巻く、フードシステム

【第二回】 昼食戦争、その果てに

【第三回】 さまよえる民「昼食難民」

【第四回】 「良い食品」とは？

【第五回】 「理想の食品」を求めて

【第六回】 あなたの選択で未来をつくるー不完全な私たちがなれどー

厚生科研

NewsLetter

チームメタボン
(メタボ撲滅)

Vol. ①

知っていますか? あなたを取り巻く フードシステム

中国学園大学 清原昭子 (研究協力者)



奈良女子大学

■編集・発行：奈良女子大学 栄養教育研究室 ■編集責任者：上田由喜子 (研究代表者)

■連絡先：〒630-8506 奈良市北魚屋西町 Tel・Fax 0742-20-3786

皆さん、はじめまして。今回から毎月1回(あるいは2回)お目にかかります。現在、ご自分の食生活を見つめ、より良いものにしていこうという崇高な目的のもと、行動を起こそうか止めようか思案しておられる皆さんに次の2つのことをお伝えしたいと思います。

Food System

その1 まずは敵を知る

その2 そして己を知る

●フードシステムとは

私の専門は農業経済学といいます。初めて耳にしたという方も多いことと思います。マイナーな研究分野ですが、勉強していることは意外にどなたにも身近なことです。私たちが毎日口にする食べ物は、お店で買ってきた食材を調理したり、あるいは調理済み食品をそのまま食べたりしています。昼食は、近くのレストランで日替わりランチを食べましたよ、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ここで登場したお店＝小売店、レストラン＝飲食店はいずれも「フードシステム」という流れの最も下流、つまり川下にある産業です。下流そして川下といいましたが、これは私たちエンドユーザー(最終消費者)に最も近い、という意味です。

当然ですが、小売店、飲食店ともにどこかで食品、食材を仕入れて来ないことには商売は出来ません。小売店、飲食店の上流には問屋、卸売業者などの流通業や、加工食品を作る食品製造業が存在します。そしてさらに上流には農業、水産業といった産業があり、ここで生産された農産物、水産物が全ての食べ物の源となっているのは皆さんもよくご存知だと思います。

私たち農業経済学(食料経済)の研究者は、これらの食に関わる産業全てを研究対象としています。私はその中でも川中から川下の産業、つまり食品製造業や小売業、外食産業について研究しています。長くなりましたが、これで今後の連載で時々現れる食にまつわる産業の繋がりと、連載を担当する筆者の立場を理解していただけたのではないかと思います。

さて、話をフードシステムの川下に戻しましょう。小売店、飲食店といった食品、食事を提供するお店は、現在私たちの身の回りにたくさんあります。例えば、食べ物を買っている小売店を挙げてみましょう。野菜を売っている青果店、肉類を売っている精肉店、魚介類が並ぶ鮮魚店、焼きたてのパンが並ぶパン屋、酒類なら酒販店、これらのお店は商店街に並んでいることが多いですね。さらにこれらの食材・食品を一度に購入できるスーパーマーケットがあります。また、24時間営業のコンビニエンスストアもありますね。私

たちはこれらのお店を利用し、そこで売られている食材・食品を

使い、日々の食生活を営んでいます。これらの食料品小売業はい

わば、私たちの食生活のパートナーです。

また、皆さんの職場の周りや最寄り駅、

買い物先周辺には様々な飲食店がありま

すね。腕に自信のあるシェフが自ら経

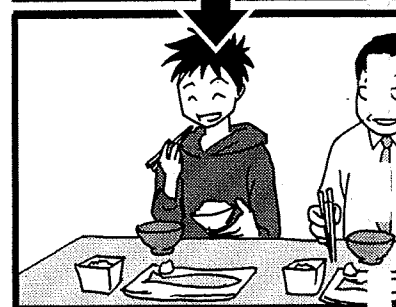
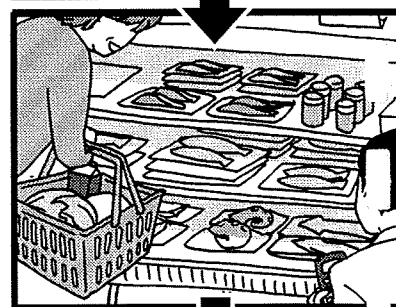
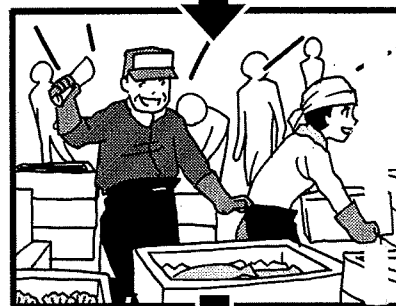
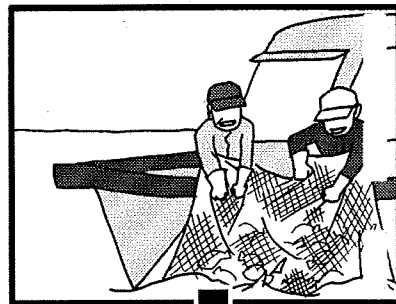
営するイタリアンレストランからチ

ェーンの牛丼屋さんまで、これら

外食産業と呼ばれるお店もまたパートナーです。

コンビニや牛丼屋をパートナーなんて・・・しかし、これらのお店は程度の差はあれ、現在の日本の社会で関わりなく生きることは難しい産業です(この原稿を書いている私も今日の昼食は職場近くのパン屋さんで買ってきました)。

「ええ、私はうまく付き合ってますよ。ふふ」とすでに自信ある方もいらっしゃるかも知れません。しかし、多くの人々がこれらの産業とうまくつきあ



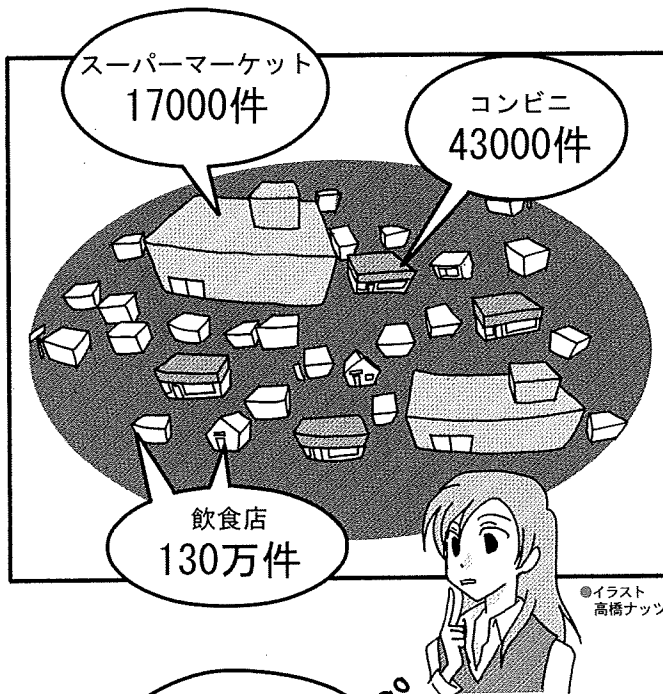
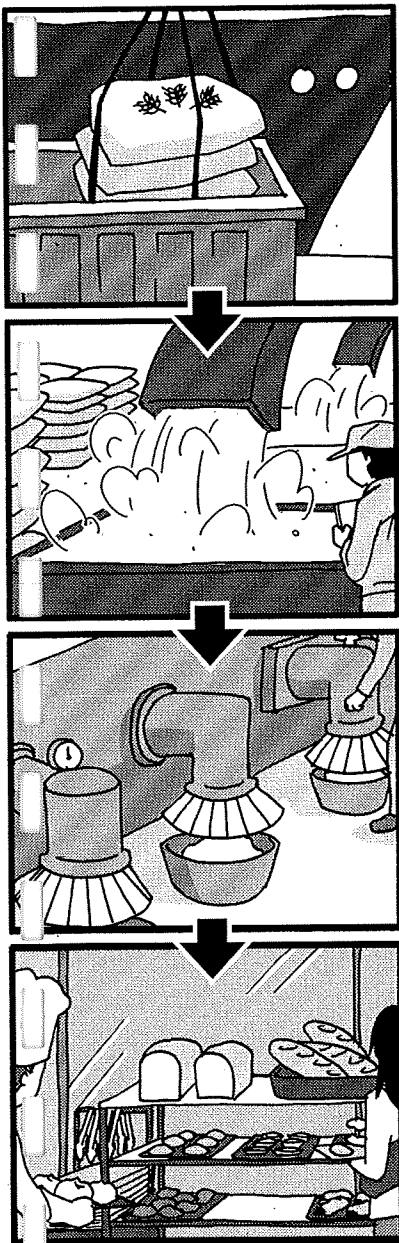
うことがとても困難であると感じているのではないのでしょうか？

それは当然です。食品小売業、外食産業ともに優れたマーケティング技術を持ち、魅力的な商品を次から次へと提供するノウハウを持っているからです。このプロフェッショナルの技に感わされず、自分の体と健康にとって最良の食べ物を選べる人はそう多くはいないでしょう。

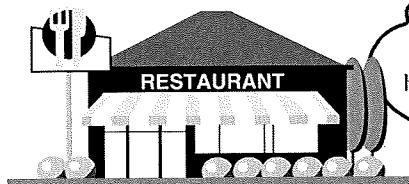
●「まずは敵を知る」

この連載の目的のひとつ、「まずは敵を知る」の「敵」とは先ほどパートナーとして紹介した食料品小売業と外食産業のことです。中でも、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食産業についてその実力とパフォーマンスを知っていただきたいと思います。スーパーマーケットとコンビニエンスストアは多くの人が利用し、店舗数も売上高も莫大です。外食産業も日本中に存在し、身近な存在です。その一方で、これらの産業は食生活改善の敵としてよく槍玉に挙がる調理済み食品、菓子類、清涼飲料、高塩分・高脂肪な食事を販売して利益をあげているのでは？との疑いがかけられる事も確かです。またしても不穏な雲行きですが、産業の正当な評価とその実力に伴う責任を明らかにしたいので、敢えて取り上げることにします。

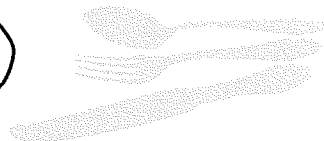
ここで、その実力の一端をデータで見てみましょう。まず、2007年の外食産業全体の市場規模は24兆円を超えると推計されています(財)外食産業総合調査研究センター)。そのうち、食堂・レストラン、そば・うどん店、寿司店

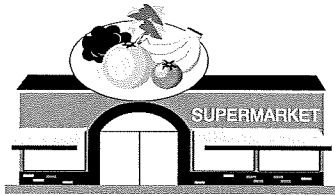


●イラスト
高橋ナツ



この「飲食店」の市場規模
だけで、24兆円！
トヨタグループ全体の売上高と
同じくらいか～





などのおなじみの飲食店は15兆円、喫茶店だけでも1兆円を超えています(同上)。また、店舗の数は別の統計になるのですが、2007年度に保健所が営業を許可した飲食店の数(仕出屋・弁当屋、旅館はのぞく)は、全国で130万軒を超えています(厚生労働省「衛生行政業務報告」)。また、2007年には全国に食料品スーパーマーケットは17,882店舗あり、コンビニエンスストアは43,318店舗あります(経済産業省「商業統計」)。

大まかな数字ですが、これを見るだけでも私たちの周りには実に多くの食事・食品に関わるお店があることが実感できると思います。このような現状を理解することで、皆さんのよりよい食生活を自律的で持続的なものにするに繋がればと思います。たく言えば、相手を知ることによって自分の作戦も立てられる、相手が変わっても対応できるということです。

●「そして己を知る」

次にもうひとつの目的「そして己を知る」です。お分かりだと思いますが、己とは私たち自身です。フードシステムの中では消費者と呼ばれます。そして、先の食料品小売業、外食産業においては「お客様」と呼ばれています。私たち消費者はフードシステムの最も川下において、上流から提供される食材・食品を選び取っています。また、小売業、外食産業はサービス業でもありますから、食べ物だけでなく接客や店舗運営などのサービスも選んでいることとなります。今日、日本のフードシステムは世界でも有数のレベルに発達していますから、そこから選択できる食べ物、サービスは無数であり、ある意味では豊かで贅沢なものです。この豊かさの中で、私たちは自分の体と健康にとって最良のものを選ぶことに自信がありません。そこで、専門家からのアドバイスを受けたりするわけです。また、テレビや雑誌から提供される食品にまつわる健康情報も絶えることなく隆盛です。

この連載では、おもに「敵を知る」ことに紙面を割いていきますが、ではこのフードシステムを前提として私たち自身はいかにあれば良いのだろう、と考えていただけるように工夫したいと思います。ただし「昼ご飯。これを選べば間違いなし!」「こんな店ならバランスO.K.」「これは食べちゃダメ!!」のような情報は提供しません。ご期待になりませんよう。

いかがでしょうか?すでに読むのが嫌になってしまった方がいらっしゃったらすみません。次回はもっと楽しくなる予定です。筆者もまだ先行きが読めませんが、この連載が終わる頃には「敵」と「己」が本当の意味で良きパートナーとなる道を探り始めることができるのではないかと思います。お付き合いのほど、よろしくお願いします。



あなたを取り巻くフードシステム