

愛知学院大学
「学生・保護者、社会人のための講演会」

食材はなぜ多品目でなければならぬのか



食材のもつ栄養素を薬膳料理から考える



愛知学院大学薬学部
山村恵子

2007年12月9日

(40m)

食育白書

食育白書 政府が食育推進に向けて講じた施策の報告書。食育基本法は「毎年、国会に提出しなければならない」と定めており、2007年版は2回目の作成になる。昨年3月に閣議決定された食育推進基本計画は、**10年度までに、朝食を食べない子どもを0%に、メタボリック症候群を認知している国民を80%にするなど、9つの数値目標を掲げている。**

平成19年度 全国学力・学習状況調査 【中学校】の結果について

基本的な生活習慣と正答率

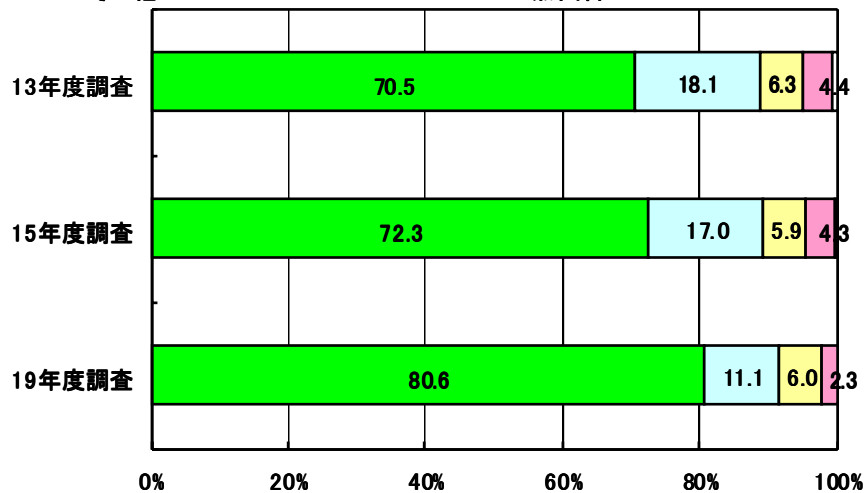
文部科学省

(平成19年7月発表)

(約80000人のデータ)

朝食を毎日食べていますか

- している
- あまりしていない
- その他
- どちらかといえば、している
- 全くしていない
- 無回答

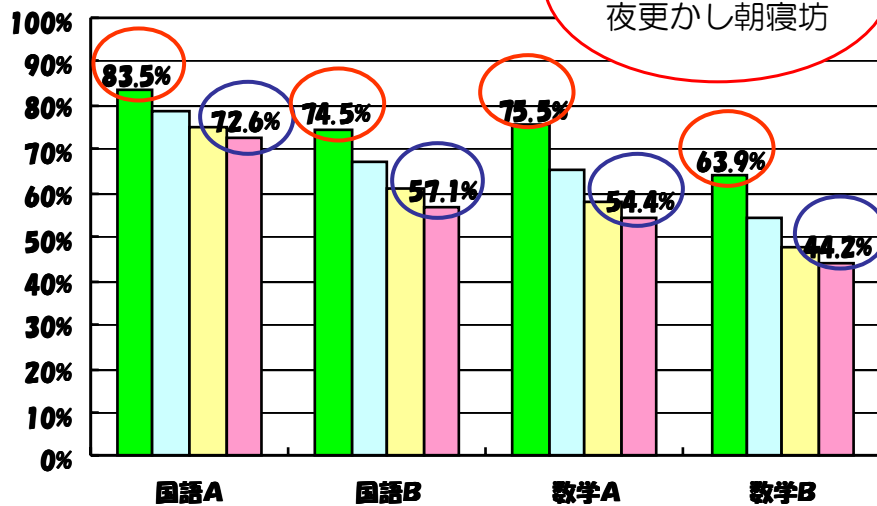


文部科学省：中学生8万人全国学力・学習状況調査(2007)

朝食と成績の関係

朝食で集中力アップ

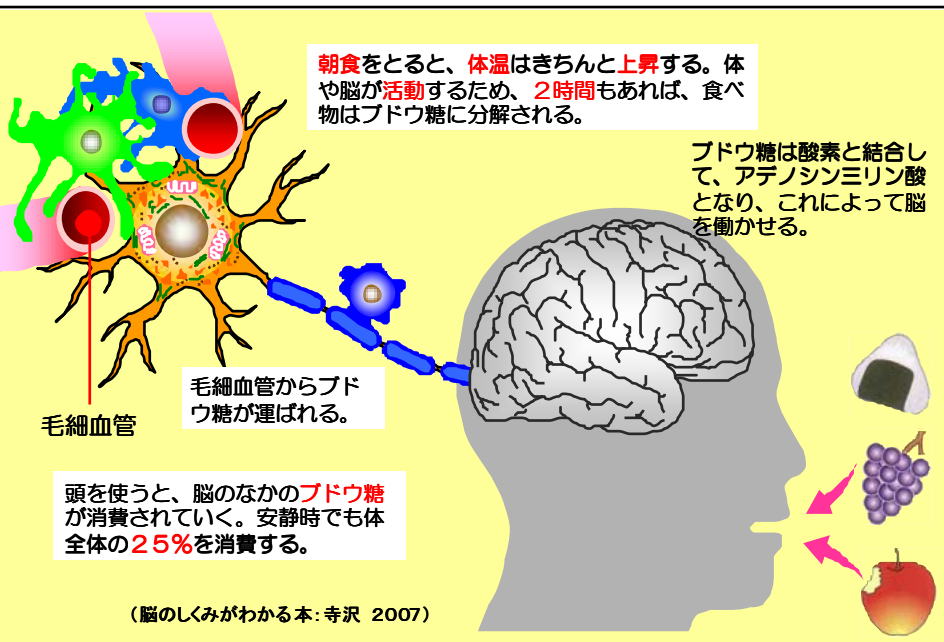
■している □どちらかといえば、している □あ



規律正しい生活
改めよう
夜更かし朝寝坊

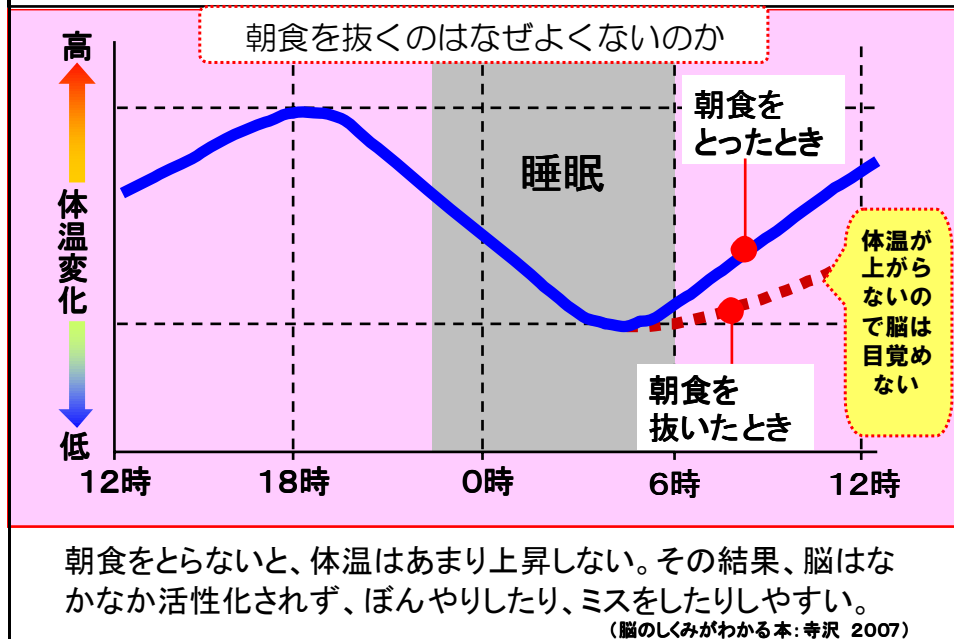
文部科学省：中学生8万人全国学力・学習状況調査(2007)

ブドウ糖は脳のエネルギー



(脳のしくみがわかる本:寺沢 2007)

朝食と体温変化の関係



米国では学校朝食が行われています

学校朝食事業 (School Breakfast Program) が強化されました (1996)。
 全国学校昼食法 (National Lunch Act) の普及は学校の 92%。
 学校朝食は学校昼食実施校の約 80% (72,000校)

USDA United States Department of Agriculture
 Food and Nutrition Service

米国連邦政府農務省ホームページ (2007)
<http://www.fns.usda.gov/cnd/Breakfast/Default.htm>



Home About FNS Newsroom He

Search FNS

Go

- Search all USDA
- Search Tips

Browse by Subject

You are here: Home > School Programs > School Breakfast Program

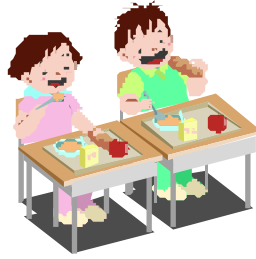
School Breakfast Program

The School Breakfast Program (SBP) provides cash assistance to States to operate nonprofit breakfast programs in schools and residential childcare institutions. The program is administered at the Federal level by FNS. State education agencies administer the SBP at the State level, and local school food authorities operate it in schools.

(新朝食のすすめ: 香川 2007)

あぶない

子どもの生活習慣病



5万件

コンビニばかり
に頼らないで

加工食品には亜鉛の吸収を阻害するポリリン酸やカルシウムの吸収を阻害するリン酸塩などの添加物が多用されています。ジュースには糖分が多く含まれています。

味がわからない若者

骨が弱い若者

糖分の過剰摂取

味覚障害

食事性
亜鉛欠乏



酸味料

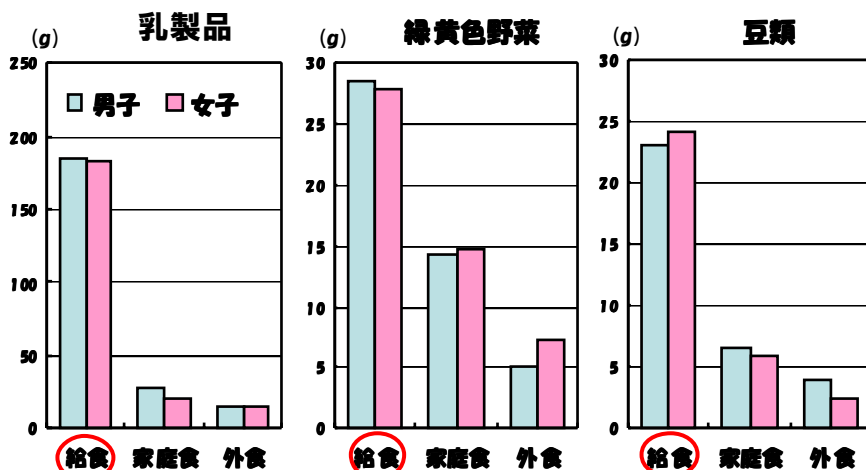


ペットボトル症候群

不足する乳製品・野菜・豆類

摂取量の比較（中学校）

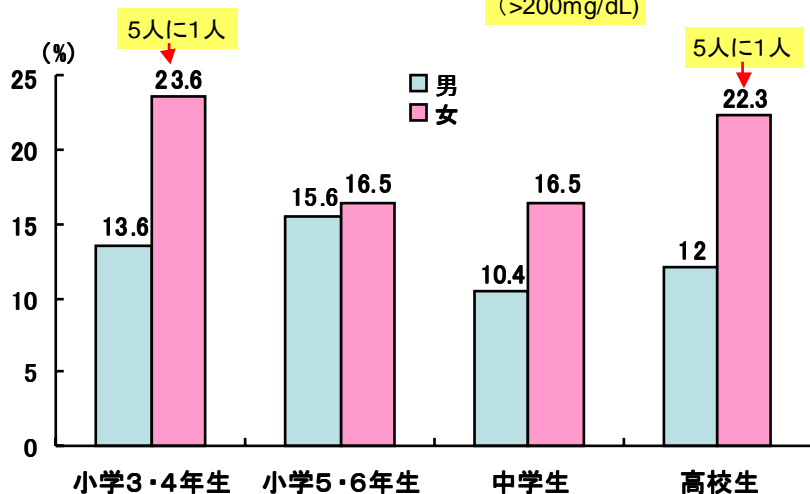
学校給食が主な供給源



日本体育・学校健康センター：児童生徒の食事状況報告書(1998)より改変
(新朝食のすすめ：香川2007)

児童生徒の高コレステロール者の比率

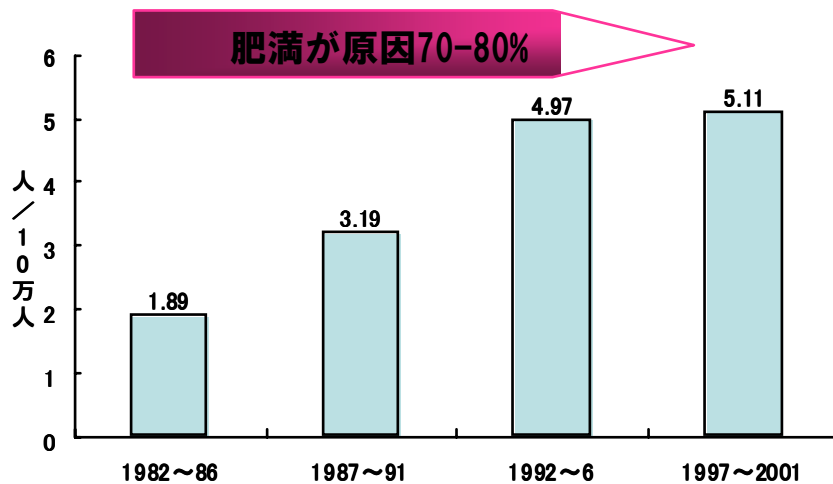
(>200mg/dL)



(児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告より引用平成14年度)

(寺本：薬の知識 2006No3)

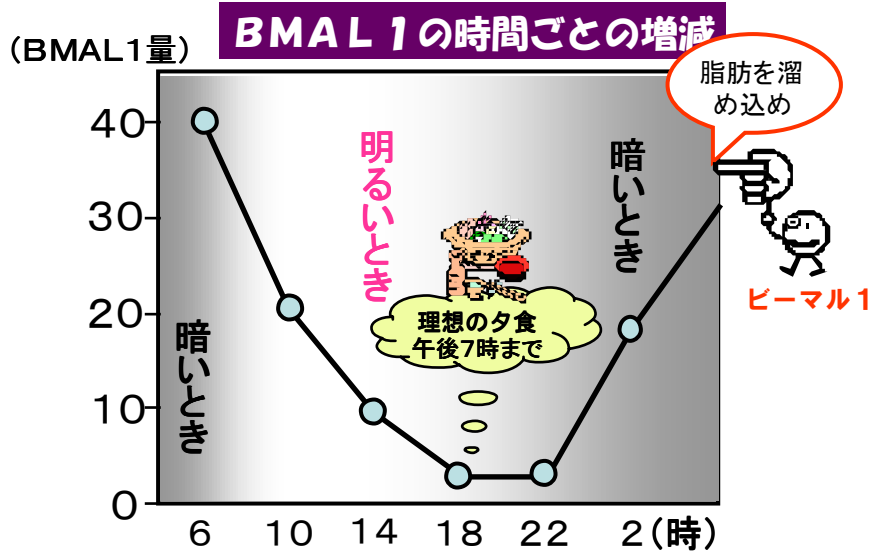
日本人学童での2型糖尿病の発現率の推移



(Yokota Y, et al. Pediatric Diabetes 2004 ; 5 : 212より改変)

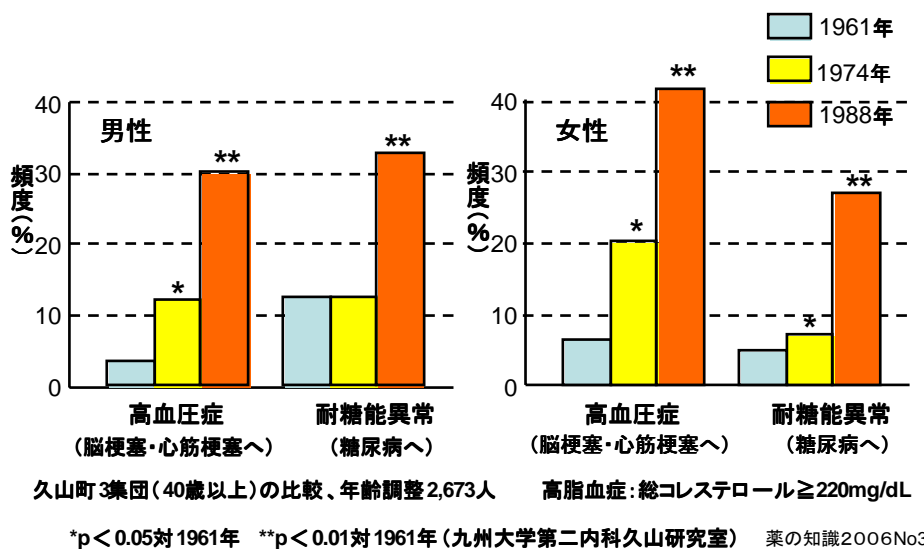
薬の知識2006No3

深夜の飲食 肥満の元



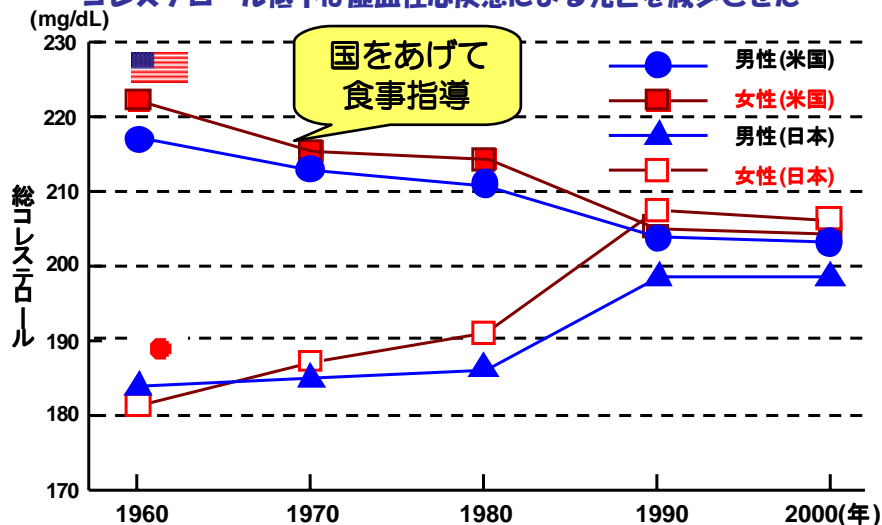
(中日新聞記事2006年6月:榎葉繁紀)

食生活の欧米化による代謝異常の増加



日米の平均総コレステロール値の推移

コレステロール低下は虚血性心疾患による死亡を減少させた



[米国民健康栄養調査(NHANES)、第3次/第4次厚生省循環器疾患基礎調査(1980/1990)、第5次厚生労働省循環器疾患基礎調査(2000)一部改変]

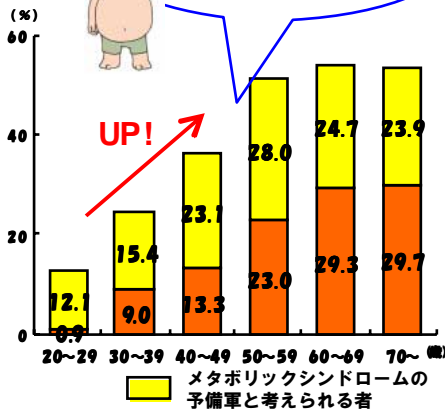
薬の知識2006No3

潜在的なメタボリックシンドローム該当者 食事指導が必要

男

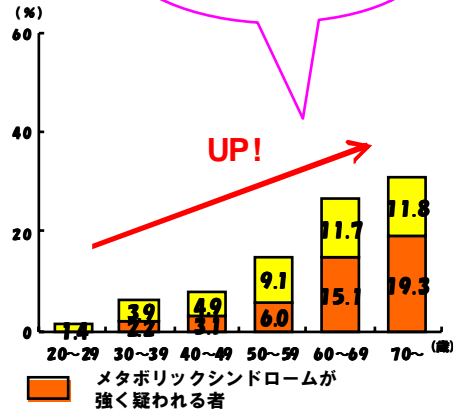


男性は40代になると、
30代の約1.5倍が
ポッコリお腹に



女

女性は総数は少ないが加齢に伴い増加する



(厚生労働省：「平成17年国民健康・栄養調査」)

病草紙 (肥満の女)



京の七条あたりが高利貸しの女がいた。非常に裕福で、美食、大食を続けたためにあまりに太りすぎて歩くのも困難になり、付き添いに助けられても汗を流し、あえぎながら歩くさまその苦しきようは大変なものである。

作者不詳 鎌倉時代 重要文化財

栄養に関する遺伝子の人種差

		日本人
エネルギー 遺伝子多 エネルギー	糖質は体脂肪に変換するの に複数の課程が必要。油脂 は脂肪がそのまま脂肪組織 に移行するだけでエネル ギーが消費されにくい	エネルギー節約型 (飢餓抵抗型)
		2, 200kcal
牛乳耐性	(+)	(-)
アルコール代謝	強い	弱い
農耕文化	牧畜中心	稲作中心

(Kagawa et. al: Biochem Biophys Res Commun 2002:207-22)

和食の勧め

日本人の体質は欧米食では太りやすい

