

「何を選んで食べたらいいの？」

最近の子供はなぜスラッと背が高く、足も長い？

テレビなどで、たまに明治、大正、昭和初期の映像がセピア色で流れたりすると、現代の風景を見慣れてしまった私たちには、何か不思議な感じがするものです。それは建物や馬車や路面電車などの交通機関、そして風俗が今と異なるという理由だけではなさそうです。大人も子供も、そこに生きていた人々が何だかとても小さく見えるような気がするのです。

しかし、それは目の錯覚ではありません。ちなみに文部省の学校保健統計によると、平成2年(1990年)の7歳男子の平均身長は122.5cmです。明治33年(1900年)は110.9cm、太平洋戦争前年の昭和15年(1940年)が115.7cm、高度経済成長の初期である昭和40年(1965年)が118.8cmですから、ここ約90年の間に、実に12cm近く平均身長が伸びたことになります。

また、12歳男子を見ると、明治33年は133cm、昭和10年は138cm、昭和40年は144cm、そして平成2年は151cmと、20cm近くも伸びています。

その理由のひとつとして、戦後の経済成長とそれに伴う食生活の改善があげられます。農水省の統計に基づいて、国民1人1年あたりの供給食料の変遷をみると、例えば昭和40年と平成2年を比べると、1日あたりの食肉摂取量は25.2g 78.3gで約3倍、卵類は30.9g 45.2gで1.4倍、牛乳・乳製品は102.7g 228.0gで2.2倍に増えていきます。

私たちの生活が豊かになるにつれ、動物性たんぱく源の摂取が増えてきています。成長期の子供にとっては動物性食品は効率の良い栄養補給源で、筋肉や骨をつくるのもたんぱく質ですし脳細胞を形成するのもたんぱく質です。動物性たんぱく源の摂取が、日本の子供の体格の向上、健康に大きな役割を果たしているのです。食肉はやっぱり健康と元気のもとと言えるのではないのでしょうか。

貧血には鉄分を多く含んだ肉料理を！

子供たちの体格も栄養摂取の状態も昔に比べればはるかに向上しましたが、これで全てが事足りると言えるのでしょうか？現在の日本の子供たち、特に女子生徒が抱える健康上の問題のひとつとして貧血があげられます。

事実、兵庫県五色町で小学5年生(10歳)～中学3年生(14歳)を対象に、1985年から調査を行っている兵庫教育大学の勝野眞吾教授は、アメリカ人、特に白人の同年齢の女子に比べ、わが国の女子に貧血が多いことを指摘しています。また潜在性の者までを含めるとわが国の女子の10%以上は貧血であるとされています。

貧血は、血色素が減ることですが、その原因のひとつに鉄欠乏性の貧血があります。特に女性は月経があることから鉄欠乏性貧血におちいりがちです。

思春期のように急速な成長期には鉄分の必要量が増え、貧血を起こしやすくなります。鉄は生体内で合成できないので食事から補給しなければなりません。そのためには鉄分を多く含んだ食物と、鉄吸収の良い食品を摂ることが大切です。また、食物鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があり、緑黄色野菜、海草、穀類に多いのは非ヘム鉄で、食肉類に多いのがヘム鉄です。ヘム鉄の腸管吸収率は25%と実に効率的ですが、非ヘム鉄の腸管吸収率はわずか5%です。ですから緑黄色野菜や大豆、海草をたくさん食べてもなかなか体内に吸収されないのです。しかし、ヘム鉄の多い食肉たんぱく質と同時に摂取すると、腸管吸収率が高まるのが各種の実験で確かめられています。

何を選んで、何を食べたらいいの？

現代では、店頭には日本国内だけでなく世界各国からやってきた、多くの珍しい食品が並べられていますが、その中には本当に栄養となる食品もあれば、単なる嗜好品に過ぎない食品もあります。つまり、多くの食品の中で、私たちは毎日、あれこれ迷いながら、何を選ぶかを迫られています。家族の台所をあずかる主婦の責任はとても重いと言えるのです。

その時、まず頭に浮かべなければならないことは、成長期の子供たちの栄養摂取と健康にとって、何が必要な食品か、ということではないでしょうか。

たとえば子供の健康の問題として、肥満があげられます。肥満と言うと、まだ食肉との関係をイメージする方もいますが、実際の肥満の原因の多くは間食の摂り過ぎにあるとされています。間食は子供たちの責任だけではありません。むしろ、親の管理の問題や食環境の問題が大きいと言えるでしょう。

ほんとうはおなかが空いている訳でもないのに、おいしそうな食べ物に目を刺激されて、つい買い食いをしてしまうのも、無理からぬ話です。高カロリーの菓子類にジュースなどの糖分を多く含む水分摂取を組み合わせた間食が肥満の直接的な原因ではないかと、和洋女子大学の坂本元子教授は分析していますが、あふれかえる食品を考えると、現在の日本の食環境は、子供たちにとっては必ずしも良好とは言えないようです。

そもそも肥満の第一の原因は運動不足とエネルギーの過剰摂取です。消費するエネルギーより摂取するエネルギーの方が多いと当然、肥満となってきます。だから適度な運動をして摂取した分を消費することが必要です。

また、朝昼晩と三度三度の食事をきちんと摂って、成長期の身体作りの基礎となる栄養のバランスをとることがとても大切です。時間になればおなかが空いたといって外から戻ってきて、元気な声で食事を催促する子供には肥満の心配はないのではないのでしょうか。

肥満には良性肥満と悪性肥満があります

最近子供の肥満が話題にあげられ、肥満は良くないことと考えられていますが、そもそも肥満の基準はあるのでしょうか。東京女子医科大学の村田光範教授は、小児の肥満には特別管理を必要としない良性肥満と管理を必要とする悪性肥満があり、両者を区別する必要があると述べています。それは悪性肥満が、小児成人病のような何かの病気のサインとなっているケースがあるからです。

表に示すように、発症年齢や成長曲線、活動性、情緒が安定か不安定か、また生化学的

機能の面から肥満が良性か悪性かを診断することもできます。

さらに良性肥満と悪性肥満を区別するには、身長と体重の成長曲線を比較検討することによっても区別できます。村田教授によれば、身長は正常に伸びるものの、体重がある時点から急速に増加してくるグループが悪性肥満の初期状態だとされているのです。

ただ、子供の成長過程では体重と身長の成長曲線がかならずしも平行とならない時期もありますから、一時的な体重の増加をあまり気にする必要はありません。正しい栄養摂取と適度な運動がなされていれば、成長曲線はいずれ正しいカーブを描いてくるものです。子供の肥満の話になるとすぐ食肉をはじめとする動物性食品がやり玉にあげられますが、実はそうではないのです。

それでは、成長期の子供にはどんな栄養が必要なのでしょう。

成長期は身体の基礎となる骨格や筋肉がかたちづくられ、そして脳の発達する時期です。たんぱく質は細胞からはじまって、骨格、皮膚、爪、毛髪などの硬い組織、筋肉、血液、体液、内臓などの軟らかい組織、そして酵素やホルモンなど生理作用を行う物質の構成主体です。たんぱく質に含まれるアミノ酸がこれらの組織をかたちづけているので、成長期には良質のたんぱく源である食肉の適切な摂取が必要なのです。

生命の維持に欠かせないコレステロール

コレステロールは、胆汁を意味する「コレ」(ギリシヤ語)と、固体を意味する「ステロール」の合成語です。コレステロールは脂質の一種ですが、一口に脂質といっても、生体内にある脂質は種類も役割もさまざまです。

成人の生体内のコレステロール量はおよそ150g、約コップ1杯です。それが脳・脊髄、皮下組織、筋肉に各20%、肝臓、赤血球に15%、肺、腎臓、骨髄に15%、皮膚に10%の割合で、分布しています。コレステロールは、細胞膜の主要成分なので、このように人体のあらゆる部分に分布しており、生命を維持するのに欠かせない物質です。

また、コレステロールは骨の形成に必要なビタミンDの合成、第2次性徴に必要な性ホルモンの合成、細菌に対する免疫力の増強などといった多彩な働きをしています。ですから、成長期の子供にとっては、なくてはならない物質なのです。

発育のスパートは女子で小学校5年生頃から、男子は1年遅れて小学校6年生頃からと言われます。この時期には男女ともコレステロール値が下がりますが、それは発育のためにコレステロールの消費される量が多いからです。成長期は人間の一生の中でも特殊で、そして大切な時期なのです。

このコレステロールを、全て食物から摂取していると思っている人が多いようですが、食物から摂取されるのは全体の10~20%です。残りの80~90%のコレステロールは主に肝臓で合成されています。特に、コレステロールの消費の盛んな成長期には食物から十分に補充する必要があることは言うまでもありません。

長寿の秘訣は、動物性たんぱく質と、植物性たんぱく質の摂取割合が1対1

日本は戦後約50年を経て、世界一の長寿国になりました。女性は82.07歳、男性は76.04歳が平均寿命です(平成2年、厚生省)。しかし、約90年前の明治33年(1900年)

の平均寿命は、女性36.9歳、男性35.3歳に過ぎませんでした。

寿命と食生活は密接な関係にあるので、明治43年(1910年)の栄養摂取状況を東京の例で見てください。資料は当時の農林省食糧需給表ですが、1人1日あたりのたんぱく質摂取量は57.6gでした。内訳は肉類0.8g、卵0.2g、魚介類1.8g、牛乳0.1gで、これらを合計した動物性たんぱく質はわずかに2.9gに過ぎませんでした。平均寿命が低かったのもうなずける話です。

動物性と植物性のたんぱく質の摂取割合の変化は、明治43年には上にも述べましたように、動物性たんぱく質の摂取はほんとうに少なくわずか3gで、ほとんどが植物性のたんぱく質に頼っていました。

東京都老人総合研究所の柴田博地域保健研究部長は、日本人が長寿になった理由として、食肉などの動物性たんぱく質の摂取量が、植物性たんぱく質のレベルにまで引き上げられ、1対1になったことをあげています。ちなみにアメリカの動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のその摂取割合は7対3、東南アジアでは3対7です。

日本の動物性たんぱく源は食肉と魚ですが、現在の1日の摂取量は食肉70gに対して、魚は90gです。日本で一番長生きの沖縄の食肉摂取量は1日87gです。沖縄のことを考慮すれば、私たちの食肉の摂取はまだまだ少な目なのです。

ストレスに負けない知恵と栄養を身に付けましょう

心理学の立場からストレスを考えると、人間にとってのストレス(ストレスの原因)は、人間関係を含めた環境からの刺激と言うことになります。

常に人とかわりながら生きている私たちにとって、人間関係は私たちが人間的に向上するプラスの要因として働きかける一方、反目や対立などからくるストレスという大きなマイナスの力となって悩ませもします。つまりストレスは、本来マイナスとプラスの2つの側面を持っているのです。

ストレスを研究したセリエは、ストレスが加わると生体での反応は、警告反応期、抵抗期、疲労期の3つのステージに分けられるとしています。

まずストレスがかかると、初めは血圧と脈拍数が上昇して、その分、ある程度まで生体は活発になります。つまり一時的に元気になるのです。これが警告反応期～抵抗期の特徴です。しかし問題はこの元気な状態が長くは続かないということです。生体はすぐにバテてしまい、疲労した状態になってしまいます。

疲労期が続くと、運動能力、思考能力が低下することはもちろんのこと、心身も衰弱して、例えば癌などの悪性疾患にも罹りやすくなるのが、動物実験で確かめられています。

ストレスがかかると、私たちの身体はストレスに対抗しようとして基礎代謝を高め、よりエネルギーを消費します。一時的に元気が出るのはそのせいです。

そのエネルギーに使われるのが体内のたんぱく質です。例えば、外傷によるストレスでは1日に15～25gのたんぱく質が失われるとの報告もあります。

本来、脳や筋肉など身体の各器官で働くはずのたんぱく質が、ストレスのために使われてしまうのですから、私たちも自衛手段を講じなければなりません。とりあえずストレスがたまったら、休息をとり、その後は、たんぱく質をたくさん含んだ肉料理で栄養を補給し、疲れ

を癒してリフレッシュを図りましょう。

(1992 年度発行)

(C)財団法人日本食肉消費総合センター