美 Beautiful シンポジウム

大阪樟蔭女子大学

「心の健康美につながる栄養」～食事を楽しむ～

昨年、学園創立100周年を迎えた大阪樟蔭女子大学（大阪府東大阪市）は、大学のグランドデザインを描くスローガン「美 Beautiful」を打ち出した。3つの美（知性・情操・品性）に基づく教育や研究により、社会に貢献し、対応できる人材を育成することが狙い。その一環として、シンポジウム「心の健康美につながる栄養～食事を楽しむ～」が2月4日、同大学で開かれた。大阪国際がんセンター主任部長の飯島正平氏による「健康につながる食事を楽しむ」。続いて和菓子メーカー「菓匠館 福壽堂秀信」社長の岡本敏嗣氏と、今春、同大学に開設される「くすのき健康栄養センター」のセンター長に就任する健康栄養学部 大谷幸子教授が分かりやすく解説。医療・日本の食文化・大学からの地域貢献と3つの視点で、「食」から生まれる楽しみ、心の健康美などについて講演した。

講演「健康につながる食事を楽しむ」

患者さんに優しい癒し目線で

大阪国際がんセンター 栄養腫瘍科主任部長 飯島 正平氏

病院食にお金を払ってまで食べたいという方は少ないでしょう。病院の食事と言えば、味よりも栄養素が制限した食事を出され、時間に出すことが優先され、これは食を楽しむ意識が欠如していた時代の産物かもしれません。

近年では医療において栄養管理の重要性が説かれ、栄養に関係する多職種からなる栄養サポートチームが構成され、治療初期から栄養状態を上げるための栄養治療という目標が2010年より診療報酬制度にも評価されています。当センターではその一環として、病院食にも病状に合わせた「食」の実践に、癒しの要素を欠かさないよう努力が続けられています。

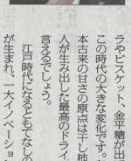
栄養を考える場合、ただ量を食べればいいというのではなく、病状安定時には過剰にも配慮しつつ、逆に栄養の必要性が高まる治療や侵襲の段階では不足しないように努め、不足時には食事で充足できない分を入口栄養というかたちで補います。栄養不足だと治療の経過で十分な回復ができず、発生する合併症によっては生命の危機に陥ります。実は、このような栄養管理法が確立されたことで、近代の治療成績は格段に向上しました。

どんな時でも栄養をバランス良く摂取することが重要です。健康的な生活習慣としてまずは体重管理が大事です。また、腹痛や便秘などのおなかの症状や「食」の実践に、癒しの要素を欠かさないためもあります。

講演「心和ませ、健康につながる和菓子の魅力を」

人の心に触れる和菓子作り

［菓匠館 福壽堂秀信］代表取締役社長 岡本 敏嗣氏



健康志向の方には、地中海式食事を参考にした和食メニューも病院レストランの方で提供しています。イタリア、スペインなど地中海沿岸地域は オリーブオイル、野菜や穀物、豆、魚介類を中心に食べる料理があり、この結果心臓や血管の病気がなく、がんや肥満などの科学論文が発表されています。実はこれは和食に近い献立であり、無理なく応用ができます。

これまでは出せばよいという病院食でしたが、患者さんに「優しい目線」の栄養療法が可能になってきました。「食事を楽しむ」と共に健康につながる。医療の現場でも多くの試みが行われています。

和菓子の歴史は古墳時代に始まります。山や栗の実などを「果子」と書き、1日2食の時代に間食として食べられていました。その後、中国から柑橘類や瓜など栽培果実が入ってきて、これらの「くだもの」も「果子」に含まれるようになります。

奈良時代には唐の影響を受け、鑑真や、鑑真とともに来日した僧侶が菓子類を持ち帰った。唐の影響ようかん、麩、餅などの点心が登場します。さらに空海は中国留学した僧侶の影響で砂糖と卵が入ってくる。それまで菓子はあまり甘みのないものでしたが、カステラやビスケット、金平糖が出てくるのがこの時代の大きな変化です。ちなみに日本古来の甘さの原点はキビ糖です。日本人が生み出した最高のドライフルーツと言えるでしょう。

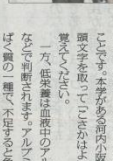
江戸時代になるとやなぎの「干菓子」が生まれ、一大イノベーションが起こります。京都には同時、200軒以上もの菓子屋があったようです。饅頭屋や餅屋もあるなかで、菓子屋だけが白砂糖を使うことが許され、色彩あふれる菓子を作り出していきました。

このように和菓子は日本人の生活文化に密着して変遷を重ねてきました。昔から日本は農耕民であり、和菓子は豊かさの象徴でもあった。芸術家の北大路魯山人は「うまいは甘いことも表現しました。五感で味わうことができ、人の心に触れる魅力的な菓子作りの可能性をこれからも追求していきたいと思います。

講演「栄養を摂取し、健康につなげるには」

適切な食事で健康で美しい人生を

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部 健康栄養学科 大谷 幸子教授



美しく健康に生きる、なんて素晴らしいことでしょう。そのためには適切な食事摂取が不可欠です。健康を保つすべは「低栄養」に陥らないこと。これは簡単に見分ける方法が体重測定です。肥満の判定基準に用いられるのがBMI（体重［kg］／身長［m］の二乗）で、一般的に表されます。18.5～25kg／㎡未満なら「普通」、これより低いと「やせ」、高ければ「肥満」となり、35kg／㎡以上は「高度肥満」です。

食べ過ぎや運動不足が習慣化すると内臓脂肪が蓄積し、さらに高血糖や高血圧、脂質異常などが加わると、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を進行させます。生活習慣病などを防ぐ食生活とは適切な分量と質の良い内容を備えたもの。たとえば、楽しく食べるための「コミュニケーション」に加え、さらに「主菌（筋肉・骨・血液・皮膚・内臓）」「副菌（ビタミン・ミネラル）」「調味料（エネルギー）」の3つを意識した食事を心がけることです。

「主菌」は良質なタンパク質を含む食品で、肉・魚・卵・大豆・豆腐・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品。

「副菌」は野菜・海藻・きのこ・いも類・果物・豆類・ナッツ類・玄米・雑穀・発酵食品。

「調味料」は油・砂糖・塩・酢・みそ・しょうゆ・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・ソース・カレー粉・ハーブ・香辛料・ジャム・はちみつ・メープルシロップ・ココアパウダー・ドライフルーツ・ナッツ類・ポテトチップス・チョコレート・ケーキ・クッキー・ビスケット・和菓子・洋菓子・アイスクリーム・ジュース・コーヒー・紅茶・緑茶・ビール・ワイン・日本酒・焼酎・ウイスキー・ブランデー・ウオッカ・ジン・ラム・リキュール・カクテル・ノンアルコール飲料・ミネラルウオーター・スポーツドリンク・ココア・ホットチョコレート・ホットミルク・ホットレモン・ホットジンジャー・ホットワイン・ホットバター・ホットケーキ・ホットドッグ・ホットサンド・ホットスナック・ホットスープ・ホットティー・ホットコーヒー・ホット