

# 一般 寄稿

生活科学科

## 生活していくために必要となる力

細川 裕子

Yuko HOSOKAWA

短期大学部生活科学科教授



### はじめに

学生は大学で専門の学問を修め、卒業後は各自それぞれの分野で活躍していくが、人間としての基礎となるのは「生活していく力」であると思う。衣食住を中心とした私たちの生活の中で、何が大切かを考えたとき、やはり一番先に来るのは食生活ではないだろうか。食べることは日々繰り返される営みであり、命を支える原点であるからだ。

### 非常時の食

2018年の夏はひとときわ厳しい暑さが続いた。各地で最高気温の記録が更新され、命に危険を及ぼすレベルと、気象庁が異例の災害認定をしたほどの記録的な暑さであった。高齢者のみならず、学校行事やスポーツ活動等、教育の現場でも熱中症による事故が相次いだ。この状況を受けて、多くの人が意識して水分の補給に努めたものと思う。一昔前には、スポーツの時には水は飲むなと指導されたものだが、ヒートアイランド現象が進むにつれて、昨今は常識が大きく変わってきた。命を支える食生活とは、単に食事だけではない。水分そのものは栄養素とは言わないが、水分は食生活の一端を担うもので

ある。何をどのように食べるのかをコマのイラストで示した「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省)では、水・お茶がコマの軸として描かれており、「食事や食間などに水分を十分とりましょう」と水分補給の重要性が強調されている。

私たちの体重のうち60%が水分である。体内の水分量の10%を失うと生命維持が難しくなり、20%を失うと死に至ることもある。暑さを避けること、こまめに水分を補給することとともに、塩分の補給も忘れてはならないと、例年に増して熱中症予防のための啓発活動がなされた。大量の汗をかくと体内から塩分が失われ、血液中の塩分濃度が下がる。水だけ飲むと、自発的な脱水作用が起り、さらに塩分濃度が下がり、危険な状態になるためである。生活習慣病とのかかわりから、日本人の食塩摂取量はこの10年間有意に減少しており<sup>1</sup>、減塩志向にあるが、塩分摂取に対する意識はまだ低いと言われていた<sup>2</sup>。手軽なところでは、梅干しや塩あめ、水分とミネラルが同時に摂れるスポーツドリンクなどが有効である。体液の維持には塩分も必要であることも大いに認識されたものと思う。

また、「猛暑を乗り切る食生活」、「暑さ対策は食事から」など、夏バテしにくい体づくりのために、週刊誌やテレビをはじめとするマスコミやインターネット上では食生活の見直しがさかんに特集された。代謝量を左右する筋肉を作るタンパク質、疲労回復に効果的なビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>、ストレス時に多く消費されるビタミンC、塩分とのバランスを取り体内の水分量を調節するカリウムを多く含む食品を心掛けて摂ることなど、多くのアドバイスがなされた。ただし、これらは小中高の家庭科を通じて、誰もが学んだ基本的な知識である。換言すれば、知識は机上の空論のままで、ふだんの生活ではそれほど意識されていないとも言える。便利さを享受するなかでは、知っているができない、しないことも多いのだろう。誰もがコンビニで手軽に買える商品を例とした食事や食品の選び方の提案はより具体的であった。猛暑が食生活を見直すきっかけとなったのなら、幸いである。

さらに、今夏は西日本を中心とした大雨による被害も甚大であった。私の出身地もその一つで、川の決壊、洪

水、床上浸水の様子が頻繁にニュースで流れた。断水が1か月以上続いた地域もある。突然の災害により、早速その日から食事が困難となる。災害に直面した知人によると、火を使わない常温のままのレトルトカレーとパックご飯の夕食に比べて、翌日の炊き出しのカレーは何万倍もおいしく感じたという。これまでの大規模災害時の避難所における食事提供調査ではおにぎり、パンなどの炭水化物中心で、たんぱく質や野菜が不足し、栄養の偏りから身体面、精神面ともに不調を訴える人が増大することが報告されている<sup>3</sup>。温かいものが食べたい、しみじみ野菜がほしいという声が多数報道され、あたりまえと思っていた食事が実はそうではないことが、現実味を帯びて、にわかになりに伝わってきた。栄養バランスの欠如が健康状態に直結することを実感した人が多いものと思われる。近年は、災害の規模が違ってきた。個人レベルでの非常食の備蓄、備品についての意識も、ある程度高まったのではないだろうか。食料だけの問題ではない。若い世代は男女ともに自分で調理し食事づくりをする機会が少ない。せめて1週間は自分で食事を賄える最低限の調理技術は身につけておきたい。

## 健康と食

これまで、朝食を抜くと肥満やメタボリック症候群につながりやすいことが知られていたが、最近の食の話題として、「朝食を抜くと体重が増える」ということが名古屋大学の研究により科学的に証明された。ラットの実験において、活動開始から食事を与えたグループに比べて、4時間遅らせて朝食抜きに相当したグループは、脂肪が増え、体重が増加したという。24時間のリズムを刻む体内時計の遺伝子が異常を起こし、活動時間が少なくなることでエネルギー代謝が減ることが原因とされる。さらに、朝食を抜いた状態のマウスでは食事時の体温上昇時間も短かったことが明らかになった。

若者では朝食を欠食する者が多い。平成28年の国民健康・栄養調査によると、20歳代では男性の約1/3、女性では約1/4に相当し、朝食欠食は20歳以降に習慣化している<sup>4</sup>。担当する授業において尋ねると、毎日朝食を

食べる学生は例年6割前後である。また欠食がちの学生のうち、1/3が大学入学以降から朝食を欠食するようになったと答えている。大学入学後の生活環境の変化は食生活の大きな変化でもある。高校時代に比べて通学時間が長くなり、アルバイトで夜型の生活時間が助長され、生活のリズムが崩れていくことがうかがえる。

肥満が問題になる一方で、若い女性では、低栄養が問題になっており、20歳代の5人に1人以上がBMI18.5を下回る「やせ」の状態であると報告されている<sup>4</sup>。確かに周りを見渡しても、やせている学生がとて多い。その原因の一つは欠食によるエネルギー摂取量の不足であり、鉄、カルシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素の不足も指摘されている。適正体重や適正食量などを正しく理解することが重要であるが、やせていてもダイエットには強い関心を持ち、栄養不足が自分の将来に及ぼす影響までは考えが至っていない様子である。特に閉経後の女性にとって大きな問題となっている骨粗鬆症は、若年時の骨量低下によるところが大きい。骨量は男女とも20～30歳代にピークに到達すると言われている。同様に寝たきりの原因となるロコモティブシンドロームも、予防には毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が要となっている。健康寿命を延ばし、高齢になっても元気で生き生き過ごすことは誰にとっても理想である。長い一生で見ると、食生活はQOL（生活の質）を左右する大きな要素である。若い時には意識しないが、高齢になって気づいても手遅れである。

## おわりに

我々を取り巻く環境が大きく変わっている。生活していく力にはいろいろな面があるが、今回は私の専門性から食生活について考察してみた。学生には基本的な生活の技術、いざというときに役に立つ知恵や知識を身につけてほしい。小中高と学年が上がるほど、大学生になるとさらに学校に関わる機会は少なくなるが、生活していく力を養っていくことは無形の教育であると思う。

## 参考

- 1 平成28年度 国民健康・栄養調査報告：厚生労働省
- 2 熱中症対策に関する意識調査：キリンビバレッジ株式会社  
<http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000013612.html>
- 3 東日本大震災の避難所における食事提供体制と食事内容に関する研究：原田萌香, 瀧澤あす香, 岡純, 笠岡(坪山) 宣代, 日本公衆衛生雑誌 2017年 第64巻 第9号 547-554
- 4 平成28年度 食育白書：農林水産省