

食を通して健康を考える

長村 洋一

鈴鹿医療科学大学 教授

1. 病気に対する対処で大切なこと

的確な診断 的確な治療 もっと大切なこと

病気にしない 健康の維持 → 未病を癒す

2. 健康を支える大きな要素

健全な精神 健全な運動 健全な食事

年を重ねただけで 人は老いない。理想を失うときに 初めて老いが来る。

歳月は 皮膚のしわを増すが、情熱を失う時に 精神はしぼむ。

人は信念と共に若く 疑惑と共に老ゆる、人は自信と共に若く 恐怖と共に老ゆる、

希望ある限り若く 失望と共に老い朽ちる。 サミエル・ウルマン「青春」より

3. 食の過不足は病を創り、均衡良き食は病と未病を癒す

4. がん予防の 12 カ条の意味するもの

1) バランスのとれた栄養 2) 毎日変化のある食生活を 3) 食べすぎをさげ、脂肪は控えめに 4) お酒はほどほどに 5) タバコは少なく 6) 適量のビタミンと繊維を多く 7) 塩分を控え、熱いものはさまして 8) 焦げた部分はさける 9) カビの生えたものに注意 10) 日光に当たりすぎない 11) 適度なスポーツを 12) 体を清潔に

5. 食の健康に関与する影響

肉体的影響 → 栄養素の供給 精神的影響 → 同じ釜の飯を喰う

6. 低カロリー食の緊急的必要性

1) 糖尿病とその予備軍の減少対策 2) メタボリックシンドローム者対策

3) 実は低カロリー食にした方が良くもう一つの大きな理由があります

ただし、低カロリーであっても低栄養ではない

7. 昨今の食情報は混乱をしている

1) 食品添加物情報 2) 健康食品情報

誰がその情報を伝えるか

8. H14年2月21日付 厚生労働省医薬局から出された通達

アドバイザースタッフとその活用

健康食品管理士 (<http://www.ffcci.jp/>) を例として

共催：日本肥満予防健康協会