



美しい人の栄養・食事健康術



はじめに

私たちが日々健康で美しくあるためには、食事・睡眠・運動がとても大切です。なかでも食事は、人が生きていくうえで不可欠なものです。人が活動していくエネルギー、そして器官や細胞を正常に働かせる源として食事があるのです。

美しくなりたいがために、間違ったダイエットに走る人も少なくありません。「ダイエットに挑戦する！」なんて、まるでそれが“苦行”であるかのように聞こえますが、実際はかなり苦勞したわりには、思いどおりの成果が得られず、さらにリバウンドに悩まされる…などという話もよく聞きます。

もし、良い食習慣を持つことができたなら、それこそが“健康美”を手に入れる近道です。おいしい食事をおいしく食べ、毎日、活動的に過ごすこと。“苦行”とは無縁の生活を続けながら、引き締まった健康な身体や、輝く笑顔が自分のものになるのです。

良い食習慣とは、決してむずかしいことではありません。たとえば、日々の食事で心得たいのは、次のようなことです。

- 3食決まった時間に食事をする
- 朝食をしっかりとする
- よく噛んで食べる
- 食べ過ぎない
- 早食いをしない
- 寝る直前に食べない
- 栄養バランスをとる

どれもよく聞く常識的なことばかりなのに、なぜできない人が多いのでしょうか。理由はさまざまですが、正しい知識を持ち合わせていない、ということが大きいかもしれません。

「食べ過ぎない」といっても、自分の適量ってどのくらい？

「栄養バランス」とって何？ 実際、何をどう食べたらいいの？

そうしたごく初歩的なところからしっかり理解していけば、本格的な栄養学を学ばなくても、いまあなたに必要な“食”の知識と習慣が身につき、“健康美”を手に入れることができるでしょう。

健康的な食習慣を身につけることは、美しくあるための必要条件であるばかりでなく、一生の宝となるものです。そのための基本をこの講座で学び、美しく健康な毎日の実現に役立てていただければ、これほどうれしいことはありません。

目次

はじめに	3
第 I 部 おいしく学ぼう！ 栄養と食事の実用知識	5
第 1 章 知っておきたい日々の食事の栄養成分	6
1. “栄養” の視点でふだんの食事を振り返ってみよう	6
2. 私たちの体をつくり、活動のエネルギーになる 3 大栄養素	10
3. 美と健康に欠かせないビタミン、ミネラル	14
4. 「第 6 の栄養素」食物繊維の大切な働き	18
◆研究課題 1	21
第 2 章 何をどれだけ食べたらいいのだろう？	22
1. これだけは押さえない「カロリー」の知識	22
2. 私の「適量」って、どれくらい？	28
3. バランスを考えるとときに便利な「4 つのお皿」	34
4. 「1 日 3 食」で、太らない体をゲット！	39
◆研究課題 2	42
第 II 部 美しい自分をつくる“健康美食”の実践	43
第 3 章 これならできる！おいしい料理と食事の知恵	44
1. 栄養バランスのよい、おいしい献立づくりの基本	44
2. お弁当、外食でもバランスを工夫	48
3. 健康ダイエットを成功させる食べ方	52
4. 危険な食事制限と偏った食事	55
第 4 章 この食材と食べ方で、もっと元気に美しく	60
1. 免疫力を高める食品を積極的に摂ろう	60
2. 生活習慣病のための食事ケア	64
3. 日常生活の中の不調を改善する“いたわり術”	70
◆研究課題 3	79

第Ⅰ部

おいしく学ぼう！
栄養と食事の実用知識

第1章

知っておきたい

日々の食事の栄養成分

1

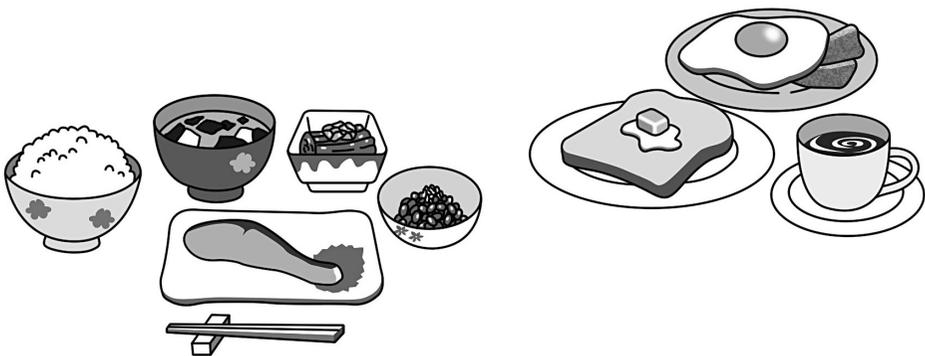
“栄養”の視点でふだんの食事を振り返ってみよう

あなたの朝食の栄養成分は？

あなたは今朝、どんな朝ごはんを食べましたか。

白米にワカメの味噌汁、焼き鮭に納豆と漬物？ これぞ日本の朝食といえそうなメニューですね。

それとも、バタートーストとコーヒー、ベーコンエッグ？ 若い人では「朝はパン」というかたも多いかもしれません。



栄養成分に
“分解”
炭水化物
ミネラル
タンパク質

では、あなたが食べたメニューを栄養成分に“分解”してみましょう。
まず和食のほうです。ごくおおざっぱに分けると、白米＝炭水化物、味噌汁のワカメ＝ミネラル、焼き鮭＝タンパク質（動物性タンパク）、

納豆＝タンパク質（大豆タンパク）、漬物＝**食物繊維**——といったところでしょうか。

食物繊維

では、洋食（パン食）のほうはどうでしょう。パン＝炭水化物、バター＝**脂質**、ベーコン＝タンパク質（動物性タンパク）と脂質、たまご＝タンパク質——となります。

脂質

こうしてみると、和食と洋食では、内容的にだいぶ趣きが違っていることに気づかれることでしょう。和食メニューには脂質があまり含まれません。もちろん鮭の身や皮の部分には脂肪があるので、ゼロではありませんが、トータルで脂質が少ない食事といえます。対して洋食のほうはというと、食物繊維やミネラルが不足しています。

朝食だけからもざっとこんなことがわかりますので、昼食、夕食のメニューでも試してみてください。食べた量と栄養成分からは簡単なカロリー計算もできますから、試算してみるといいでしょう。詳しくはこれから学んでいくこととなりますが、自分の摂った食事の内容を意識し、評価できるようになることは、とても大事です。

“見た目”の美しさだって健康が基本

女性の間では「美しくあること」「若々しくあること」が、年代を問わず大きな関心事となっています。女性ばかりでなく、ビジネスパーソン全体を見ても、“**見た目の印象**”の大切さが再認識されるようになっています。人と人とのつながりがますます重視されるビジネスの世界では、「中身さえしっかりしていれば見た目なんか…」とばかり言われていられなくなっているのです。

見た目の印象

では、“見た目”とは何でしょうか。ファッション？ ヘアスタイル？ メイク？ バッグや腕時計などの持ち物？ もちろんそれもあるでしょうが、でもその人自身が**健康**でなければ、ファッションやメイクなども引き立ちません。健康に裏打ちされた姿勢のよさ、きびきびした動作、いきいきとした表情、つやつやした肌などがあってはじめて、“見た目”の美しさもついてくるといえます。

健康

そして、健康であるための基本中の基本が食事です。食事は、「はじめに」でも触れたように、人が生きて活動していくエネルギー源であり、