

体にいいものを食べていますか

食品安全委員会
委員

いしい かつえ
石井克枝



体にいいもの、悪いものとは

私たちは健康のために、安全で安心な食生活を求めています。よく、「これは体にいいから食べよう」といいます。体にいいものとはどんなものなのでしょう。

高校生に「体にいいもの、悪いもの」とその理由を聞いてみました(武田ら2005)。様々なものがあげられ、その理由はあいまいなものが多くありました。しかし、食品と栄養素との結びつきは多く、その栄養素を上位からあげるとカルシウム、ビタミン、タンパク質、食物繊維、ビタミンC、ミネラル、鉄でした。いくつか食品との結びつきをみると、カルシウムは牛乳、魚(小魚と言いたかったのでしょう)、ヨーグルトが多くあげられ、ビタミンは果物、野菜という具合です。

「体に悪いもの」には油(脂)、高カロリー、高コレステロールなどがあげられました。食品との結びつきは油(脂)には肉類、揚げ物、スナック菓子、ラーメン、カップめんが、高カロリーには菓子類、肉、カップめんが、高コレステロールには肉、揚げ物があげられました。「体にいい」ということには比較的微量栄養素が浮かぶようです。また、「体に悪い」とは脂質とカロリーが浮かぶようです。皆さんはいかがですか。

体にいい成分とは

体にいい成分とはどのようなものでしょうか。体にいい、悪いとその理由には栄養素をあげている人が多くいましたが、そこにあまりあがってこない栄養素もありました。私たちに必要な栄養素には5大栄養素があり、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)です。これらの栄養素は私たちの体に必須の物質ですが、体にいいものにはビタミン、無機質があげられ、無機質の中でもカルシウムや鉄に注目していることがわかります。ビタミンや無機質は微量栄養素で科学の発達とともに明らかにされてきたものも多々あります。炭水化物、タンパク質、脂質は体内に必要量も多く、共通する働きはエネルギー源になりますが、現代の食生活では、ダイエットとの関係で悪いものと意識されているのかもしれません。

一つの成分に注目することの意味

栄養素だけでなく、最近は様々な物質の体内での働きが明らかになると、その物質だけが注目される傾向があります。たとえば、ポリフェノールは抗酸化作用があることで注目されました。これは、5大栄養素には入らず、食べ物の第3の機能としてあげられるものです。体の生理作用

を持つ成分が注目され、ポリフェノールがチョコレートに入っているとわかるとチョコレートに集中しますが、チョコレートには脂質が25～40%程度、糖質が50～60%含まれていることが忘れられます。食べ物には一つの成分でできているものはほとんどありません。一つの成分の働きに注目することと、食べ物に含まれている成分は一つではないということを合わせてみてほしいものです。それぞれの食べ物にはそれぞれの良さがあり、多くの成分で成り立っています。

大切なことは

健康を維持するために最終的には何をどう選び食するかは一人ひとりの選択に委ねられます。食事をすることは食品に含まれる成分を体内に取り込むことだけではありません。食事を私たちの嗜好に合うものに整え、楽しく食卓を囲み、食べることにより、体内で食品に含まれている栄養素や様々な成分は機能していきます。穀類、肉類、魚介類、野菜、果物、大豆・卵、乳製品、海藻と私たちが食する食品は多岐にわたり、栄養のバランスをとろうとしています。和食はごはんのみそ汁を基本としているいろいろなおかずを取り合わせて栄養のバランスをとっています。その特徴を大事に、おいしい食事で健康な食生活をつくりたいものです。

引用文献：武田、川嶋、河村、武藤、石井、(2005) 高校生の食べものに対する健康認識(第2報) 日本家庭科教育学会誌 48.3.198-205



▼食品の安全性に関する知識・理解を深めていただくために

食の安全ダイヤル 03-6234-1177 受付時間 10:00～17:00(土・日・祝祭日、年末年始を除く)

[Eメール受付] <https://form.cao.go.jp/shokuhin/opinion-0001.html>



食品安全委員会 e-マガジン登録 <http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/>

「食の安全ダイヤル」「e-マガジン登録」は、食品安全委員会のホームページからもアクセスできます。



食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>

食品安全委員会 検索



内閣府 食品安全委員会事務局

〒107-6122 東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル22階

☎ 03(6234)1166

編集・発行：食品安全委員会
制作：株式会社サンビジネス