
内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

【生活の中の食品安全一体に良いものを食べていますかー】

(食品安全委員会委員 石井 克枝)

平成30年4月13日 配信

今月のe-マガジン【読み物版】は、食べものに対する健康認識についてお送りします。当委員会の石井克枝委員は、以前、他の研究者と一緒に、高校生を対象とした食べものに対する健康認識調査（武田ら 2005）を実施しました。今月は、この調査結果を踏まえ、石井委員から食べものに対する健康認識について解説します。

1. 体に良いもの、悪いものとは

高校生に「体に良いもの、悪いもの」とその理由を聞いてみました。

「体に良い」ということには栄養素がよく浮かぶようです。また、「体に悪い」ということには脂質とカロリーが浮かぶようです。

「体に良いもの」には、様々なものがあげられましたが、その理由はあいまいなものが多くありました。

あいまいな理由以外では、「栄養素など」が多く、特にいも類、魚介類、果物類、海藻類、乳・乳製品の食品群では、食品と栄養素との結びつきが強く認識されていました。その栄養素など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、野菜という具合でした。

一方で、「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）では肉類、揚げ物、スナック菓子、ラーメン、カップめんが、高カロリーでは菓子類、肉、カップめんが、高コレステロールでは肉、揚げ物があげられました。

2. 体に良い成分とは

体に良い成分とはどのようなものでしょうか。

私たちに必要な栄養素には5 大栄養素があり、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、無機質（ミネラル）です。

調査では、体に良い、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。

これらの栄養素は私たちの体に必須の物質ですが、調査では、体に良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した。実は、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くあります。また、炭水化物、タンパク質、脂質は体内での必要量も多く、いずれもエネルギー源になるものですが、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が。

3. 一つの成分に注目することの意味

栄養素だけでなく、最近は様々な物質で、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。ポリフェノールは、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。しかし、体への生理作用を持つことが注目された結果、ポリフェノールがチョコレートに入っているとわかってチョコレートに注目が集中しました。ただその際、チョコレートには脂質が25～40%程度、糖質が50～60%含まれていることは忘れられがちになります。

食べ物では、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に合わせて考えてほしいです。それぞれの食べ物にはそれぞれの良さがあり、その食べ物は多くの成分で成り立っています。※生体の生理機能の変調を修復する働き（体調節機能）。なお、第1の機能は生命維持のための栄養面での働き（栄養機能）、第2の機能は食事を楽しもうという味覚・感覚面での働き（感覚機能）。

4. 食べるときに大切なことは

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、食品に含まれている栄養素や様々な成分は、体内で機能していきます。

また、私たちが食する食品は、穀類、肉類、魚介類、野菜、果物、大豆・卵、乳製品、海藻と多岐にわたり、これらを組み合わせて食べることで、私たちは栄養のバランスをとろうとしています。

例えば、和食はご飯とみそ汁を基本として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。

このような食事の特徴を大切にしつつ、健康を維持するために何をどう選び食するかは、最終的には一人ひとりの選択に委ねられます。

【注】本稿は、食品安全委員会季刊誌「食品安全」42号(平成27年3月号)の「委員の視点 体にいいものを食べていますか(石井克枝委員)」を、e-マガジン【読み物版】として加筆修正して発信しています。

◆食品安全委員会季刊誌「食品安全」42号も、ぜひ、ご覧ください。◆

http://www.fsc.go.jp/sonota/kikansi/42gou/42gou_8.pdf

5. Q&A

Q1 バランスのいい食事とは何ですか。

Q2 子どもの食事で気をつけた方がいいことはありますか。

Q3 栄養素の主な働きを教えてください。

Q1 バランスのいい食事とは何ですか。

A1 体に必要なすべての栄養素を必要なだけとれる食事のことです。

バランスのいい食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせてください。一つの食品で一日に必要な栄養素を全て含んでいるものはありません。いろいろな食品を食べて、必要とされている様々な栄養素をとるようにしてください。

メニューを考えるときは、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずも付け合わせたり、いろいろな食品を使っている料理を選んでみてはいかがでしょうか。一食でいろいろな食品をとるのが難しいときは、一日あるいは数日単位でバランスを考えてみてください。例えば、お昼に野菜が十分とれなかったら夜に野菜を多めにとる、同じ料理が続いた次の日は別の食品を使った料理を食べる、いろいろな調理方法（焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、ゆでる、炊く、あえる）を組み合わせるなどしてバランスがとれるように工夫することが大切です。

Q2 子どもの食事で気をつけた方がいいことはありますか。

A2 食卓に子どもの好きな料理ばかり並んでいませんか？体に良い食習慣を身につけるには、小さい頃からの積み重ねが大切です。3食しっかり食べる、いろいろな食品を使った料理を食べるなどを心がけ、バランスのいい食事がとれるよう気を配ってください。嫌いな食品は調理方法を工夫してみると食べられることもあります。

Q3 栄養素の主な働きを教えてください。

A3 栄養素には、体をつくる、体の調子を整える、エネルギーになるという主な働きがあり、以下のとおり「6つの基礎食品群」として分類できます。

<u>基礎食品群</u>	<u>主な働き</u>	<u>多く含む食品</u>
第1群	体をつくる（たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる）	魚、肉、卵、大豆・大豆製品
第2群	体をつくる（カルシウムが多く、骨や歯をつくる）	牛乳・乳製品、海藻、小魚
第3群	体の調子を整える（色の濃い野菜で、ビタミン、ミネラルが多い）	緑黄色野菜
第4群	体の調子を整える（色のうすい野菜や果物で、ビタミン、ミネラルが多い）	淡色野菜、果物
第5群	エネルギーになる（穀類やイモ類で、糖質が多い）	穀類、イモ類、砂糖類
第6群	エネルギーになる（油脂製品で、脂質が多い）	油脂類、脂肪の多い食品

また、主な栄養素には、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、無機質（ミネラル）があり、「5大栄養素」として分類できます。

<u>栄養素名</u>	<u>主な働き</u>	<u>多く含む食品</u>
炭水化物 など	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖
脂質 肉の脂身など	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、
タンパク質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど
無機質（ミネラル）	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など

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

【注】本稿は、食品安全委員会季刊誌「食品安全」42号（平成27年3月号）の「委員の視点 体にいいものを食べていますか（石井克枝委員）」を、e-マガジン【読み物版】として加筆修正して発信しています。

◆食品安全委員会季刊誌「食品安全」42号も、ぜひ、ご覧ください。◆

http://www.fsc.go.jp/sonota/kikansi/42gou/42gou_8.pdf

以上