

健康コラム

Vol. 83



田中喜代次

《執筆者プロフィール》
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
生活習慣病研究の第一人者。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

『健康概念の違いについて』

日本とオランダや北欧諸国との健康概念の違いについて、田中喜代次筑波大学名誉教授に寄稿して頂きました。特に、健康診断の意義を誇張する日本は後進国であり、健康の概念について見直す時期が来ているのでは。と警鐘を鳴らしています。

オランダのIPH研究所
(Institute for Positive Health)
による健康概念では、

- 1 身体の状態
- 2 心の状態
- 3 生きがい
- 4 暮らしの質
- 5 社会とのつながり
- 6 日常機能

が重要な健康要素として取り上げられています。

注目すべきは、血圧や血液、肥瘦度(肥満度ではない)が健康要素に含まれていないこととです。加齢(高齢化、老化の進行)に伴い、お腹の脂肪がたまる、血圧や血糖値、コレステロール値が上がり、肺機能や骨密度が低下するのは、ごく普通の(標準的な)生理現象ですが、余命期間が短くなると、血圧やコレステロールも下がりやすくなります。これは、カラダ内ですら自然とギアチェンジが起きているからです。生について先進的に取り組んでいるオランダや北欧諸国に対して、高齢化時代・多死社会の到来が必至

の日本は、今なお健診の意義を誇張する後進国と言えるでしょう。



また、「しっかりと食べて痩せる」というフレイル対策と「食べる量を減らして痩せる」というメタボ対策(両者は相反する概念)が混在している。昨今、主に60歳未満に向けたメタボ対策の影響が70歳台の後期高齢者にまで及んでおり、多くの国民は混乱の最中にあると感じます。

IPH研究所の健康概念について、筆者は次のように考えました。

概念1 なんとか歩ける、体を動かせる、入浴・排泄行為が自力でやれば良い。どのメッセージかもしれません。

概念2 波乱万丈の人生を送ってきたとして、生きる意欲が保たれていれば良しとする。教えてください。

概念3 生きる意欲の保持につながる趣味、社会交流、ボランティア活動などを推奨する考えでしょう。

概念4 富裕層でなくても、住む場所があつて人並みの生活が送れていれば良しとするものでしょう。

概念5 友人・仲間がいて、社会から孤立していないことを理想とする考えでしょう。

概念6 1日24時間の日常生活がその人なりに概ね円滑に機能していることを願っているのではありません。

日々をスマートに生き、不可避免な老いを受容し、人生を閉じる覚悟を持ちましょう。

栄養レシピ

【1人分】
エネルギー 115 kcal、
炭水化物 9.1 g、たんぱく質 7.2 g、
脂質 7.1 g、食物繊維 4.0 g

管理栄養士
吉井 香瑠

今回のテーマ 腸スッキリレシピ

免疫機能にも関係する腸内環境が乱れると、様々な不調に関係してきます。そこで、腸内環境を整えるのに重要な「食物繊維」をしっかり摂取することが大切です。今回は食物繊維が豊富に含まれるきのこを使用したレシピをご紹介します。

【材料】※2人分

- ・エリンギ……………1本
- ・舞茸……………1/2パック
- ・キャベツ……………40g
- ・人参……………1/6本
- ・しらたき……………40g
- ・鶏ささみ……………30g
- すりゴマ……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1



きのこキャベツの中華風和え

【作り方】

- ① エリンギを5cm幅の薄切りにし、舞茸を小房に分ける
- ② キャベツをザク切り、人参を千切りにする
- ③ しらたきを熱湯で2分程度茹でた後よく水を切り、ざく切りにする
- ④ 鶏ささみをゆで、火を通したら一口大に切りよくほぐす
- ⑤ キャベツを塩(分量外)でもみ、よく水を切る
- ⑥ ①と人参を大皿に入れラップをして600wで2分30秒加熱し、よく水を切る
- ⑦ ⑥に③・④・⑤を入れ●を加えてあえ、お皿に盛り付けたら出来上がり!