



滋賀支部だより

2023年7月27日
佐保会滋賀支部
会員数 417名

盛夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今号では、6月の総会報告と、秋のおうみ佐保塾のお知らせを掲載しました。おうみ佐保塾では、身近な植物や昆虫をテーマに講演いただきます。皆様のご参加をお待ちしております。

★★★2023年度滋賀支部総会・講演会・懇親会の報告★★★

日時：2023年6月10日（土）10時30分～14時30分

場所：琵琶湖ホテル5階「萩」

参加者：総会25名、講演会27名（講師含む）、懇親会26名（講師含む）

総会の参加人数も増え、コロナ前にもどってきたように思います。和やかな雰囲気の中で、提案しました議題は全て承認いただきましたことをご報告いたします。



講演会 ★★★講師の原知子先生のご紹介★★★

先生は昭和54年に奈良女子大学家政学部食物学科、昭和56年に人間文化研究科栄養学講座を卒業された同窓生で、その後、神戸山手短期大学、滋賀短期大学で食物栄養等に関する様々な授業を担当されてきました。滋賀短期大学名誉教授となられた現在も、兵庫県立大学客員研究員、立命館大学と滋賀短期大学の非常勤講師として活躍されています。

★★★講演「健康長寿の食生活」を拝聴して★★★

小野薫 (S54 家・食)

家政学部食物学科に入学した48年前、同じ通学生として東向北商店街を駆けぬけ勢いよく通用門から構内に入って来た、とても元気なクラスメート、私の中ではそんな強い印象を持っている原知子先生。この度、滋賀支部総会の講師として迎えることに同級生としてとても誇らしく、また深い感慨を抱きながら、興味深くお話を聴かせていただきました。

冒頭、先生からの質問です。「ピンピンコロリが良い人?」「意識がある限り、とにかく長生きし



たい人?」26人が各々手を挙げました。結果は当然、皆介護で周囲に長い間世話を掛けたくないのは同じです。今年の総会出席者は昨年から10人も増え、20代30代もおられましたが大抵は60代以上ですので、身につまされながらこれから先健康で長生きするにはどうしたら良いのか、関心の的でした。

まず、長生き優等生の滋賀県のデータから。平均寿命では男性も女性も全国1,2位(R4年)であるのは周知の事実ですが、大事なのは自分一人で生活できる健康寿命。二つの寿命の差は男女ともに約10

年。つまり、約10年間は介護が必要となり、その原因は脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱(フレイル)、骨折・転倒などがあげられます。これらを予防し介護にかかる時間を出来るだけ短くするには、禁煙、過度の飲酒を控える、減塩、野菜摂取量を増やしBMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]を適正に維持し、また知的活動を増やし趣味などで人との交流を活発にして、筋肉に負荷をかける運動を続けて、良質な蛋白質の摂取を毎食心がけることが大切であると話されました。

食物繊維の豊富な野菜は、血糖値の急上昇を妨げ血管壁の損傷を防ぐので食事の順番では最初が良い、次に蛋白質、最後に炭水化物を食べるのが望ましいなど、具体的で直ぐにでも実行できそうです。また、噛む力が口腔内フレイルを予防するなど近年研究が進んでいること、少し硬めのものをゆっくりと噛み(血糖コントロール)、生活習慣病予防のためにも夜遅い食事は避けるなど、忙しい現代人には耳の痛いところですが難しいことではないので努力してみたいと思いました。

ざっと食生活の注意点をお聞きした後、本題となる人間の身体の構成成分で主要な水分、筋肉についての詳しいお話になりました。体の主成分の一番は水分(60%)ですが、高齢になるとこの割合が減りやすくなる、尿量が増え渴感が衰えること、これから夏場に向かう時期、喉が渇く前に水分補給をすることの大切さを強調されました。そして、人間の身体が一番大きな臓器は筋肉であり、その筋肉が水分を蓄える大事なところなので、その筋肉量を維持していくことが、高齢になってからのフレイル(衰弱)予防の鍵になるとのことでした。老化は足腰から、とよく言われるように加齢とともに下肢の筋肉量の減少が最も顕著になってくるのですが、この筋肉量の減少を出来るだけ少なくするために蛋白質の摂取が非常に大事であることを、それも一日の中での総量ではなく毎食ごとの摂取がとても大切だとおっしゃいました。

生活習慣病予防で[メタボ対策]は若い時から必要な事と言われていますが、中年期の40代から50代には、筋肉減少症を表す[サルコペニア対策]に主眼をおく食事の取り方にギアチェンジしていくことが大事なようです。

では、筋肉量維持のために具体的には毎食どれくらいの蛋白質を食べたら良いのでしょうか? 体重(kg)×0.4(g)として60kgの人なら毎食24gの蛋白質の摂取が望ましいとされています(実際の肉や魚の量ではなく成分として含まれる蛋白質量)。食事例で言えば朝食なら、[納豆1パック、卵焼き1~2切れ、豆腐3分の1丁、牛乳一杯]などと、具体的にイメージしやすく紹介



されました。原先生お勧めの蛋白質摂取食品として[豆乳]を紹介されていたのが印象的でした。1パック 200ml 当たりの含有量は牛乳より多くて 9.2g で、含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンの働きに近く、より心強い食材であるようです。また、蛋白質食品は運動後がより効果的なので、そんなとり方の工夫も筋肉合成に繋がるようで、これは早速努力したいと思いました。

今回の原先生の講演のもうひとつのテーマは時間栄養学で、これは食事のタイミングを再認識することの重要性を示しています。一日の総摂取カロリーを夕食だけに比率が高くなるよう三食でバランスよくとること、また、その時刻も夜遅くならないことで脂肪の増え方に大きな違いが見られることが研究で分かってきましたが、その研究に関連して興味深い食事法が紹介されました。TRF 食事時間制限法 (Time-Restricted Feeding) というダイエット法です。これはエネルギーを制限するダイエット法とは異なり、一日の食事時間を 8~12 時間の中に収める、つまり絶食時間を 16~12 時間確保する食事法です。水やお茶以外の食べ物を一定時間しっかりと断つと、体内時計をリセットしてその働きを最適にする効果があるといわれています。メタボ対策として勧められるようになったのですが、厳密にカロリー計算をしなくてもその効果が期待されているようです。例えば朝食を 7 時、昼食を 12 時、夕食は朝食から 10 時間から少なくとも 12 時間後で 17 時から 19 時にすることで、内臓の負担を減らし翌朝の食欲に繋がるという原理です。確かに夜遅い食事は翌朝の食欲減退につながることは経験的に理解できます。体内時計がうまく働かないと不眠、うつ、ガンになりやすい、メタボなど様々な不健康をもたらしやすくなることを、分かりやすい表を元に説明されました。Breakfast 朝食は、fast(断食)を break(壊す)事からきているので、朝ご飯を食べて日光を浴び体内時計の働きを良くすることが健康的な生活にいかにか重要なことかを丁寧に教えていただき、とても良い学びになりました。

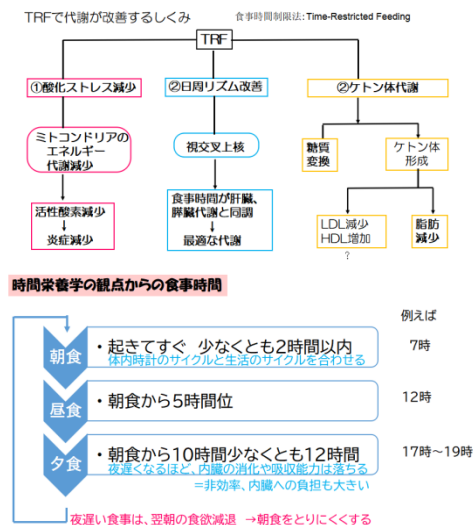
最後に参考として、高齢女性に多い骨粗しょう症予防の食事の工夫や、日々の食事内容の具体的な皿数のバランスなど、今日からでもすぐに実践したい内容が盛りだくさんに語られました。

原先生と同じ食物学科を卒業してから、人生の大半を健康とは程遠い生活をしていました私自身ですが、食を見直し生活改善から漸く健康体になってきたこの 10 年近くを振り返り、改めて食を中心に学び直したいと思いました。

様々な健康情報が溢れかえり何をどう食べ、どう暮らしたら元気に生活できるか悩むところですが「私たちはヒトという動物である、[朝起きて動いて(働いて)、食べて、休む]、この動物としてのシンプルな生き方を見直す事が健康につながるのではないか」、最後に話された先生のこんなメッセージが深く心に残りました。

★★★2023 年度新入会員紹介★★★

- | | | |
|--------|----------------------------|------|
| 白木 天音 | 理学部 数物物理学 物理学コース | 東近江市 |
| 島本 恵海 | 生活環境学部 心身健康学科 生活健康学コース | 甲賀市 |
| 西本 有希 | 生活環境学部 心身健康学科 生活健康学コース | 大津市 |
| 藤原 初乃佳 | 人間文化総合科学研究科 博士前期課程 人文社会学専攻 | 長浜市 |



★★★おうみ佐保塾のお知らせ★★★

第 26 回、第 27 回のおうみ佐保塾は、南尊演先生を講師にお迎えして、下記の日程で開催します。NHK の朝ドラ「らんまん」を見て、身のまわりの植物への興味が深まったという方も多いのではないのでしょうか？滋賀県の植物や昆虫に詳しい南先生から、採集・標本づくりにまつわる苦労話や種の特長、生態系の不思議などについて、写真や標本を交えてお話しいたします。これを機会に、生物の奥深い世界に、一步、足を踏み入れてみませんか？

皆様のご参加をお待ち申し上げます。一般参加も歓迎ですので、お誘いあわせて是非どうぞ。会場参加(先着 50 名)のほか、ZOOM 配信による受講(先着 30 名)も可能です。

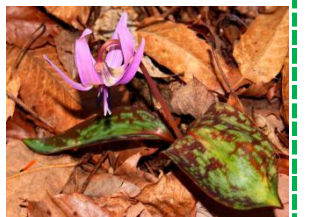
講師：南 尊演(みなみ たかのぶ)先生

1952 年生まれ。野洲市在住。石山高校、三重大学農学部卒業後、同大学院農学研究科修士課程修了(昆虫学専攻)。元滋賀県立高等学校教諭(おもに生物担当)。滋賀県生きもの総合調査委員会委員(昆虫類部会)。滋賀自然環境研究会会員。滋賀むしの会会員。趣味は昆虫の採集・撮影、庭いじり。

第 26 回 日時：令和 5 年(2023 年)10 月 19 日(木)14:00~15:45

演題：滋賀県の生物多様性と「高校 生物」~植物編~

- 概要：①県内各地のおもな植物
②動物を支える植物の光合成と「脱炭素」
③「生態系」ってなに？



カタクリ 高島市マキノ町

第 27 回 日時：令和 5 年(2023 年)11 月 16 日(木)14:00~15:45

演題：滋賀県の生物多様性と「高校 生物」~昆虫編~

- 概要：①県内各地のおもな昆虫
②地球は虫の惑星
③生物の名前~学名・和名のはなし~



マイコアカネ 野洲市大篠原

会場：キラリエ草津 4 階 402 会議室 〒525-0032 草津市大路二丁目 1 番 35 号

JR が便利です。草津駅から近鉄百貨店前を通過して国道 1 号線方面へ徒歩約 5 分。
TEL：077-561-7700 駐車場は平和堂と共通(キラリエ利用者は 4 時間無料)満車がちです。

資料代：各回、資料代として 500 円を当日徴収します。ZOOM 配信者へは別途連絡。

申込方法：9 月 30 日迄にハガキで山仲幸(〒520-2332 野洲市妙光寺 247)宛てか、sahoshiga22@gmail.com にメールでお申し込みください(右 QR コード利用可)本文には、おうみ佐保塾の参加希望の回を明記の上、お名前、人数、卒業年、学部学科名、参加形態、電話番号・メールアドレス等をお知らせください。



例：第 25 回おうみ佐保塾申込 佐保花子ほか 1 名 S50 家住 会場参加(電話番号)
第 26 回おうみ佐保塾申込 佐保花子 S50 家住 ZOOM 参加(メールアドレス)

*ZOOM 参加には、パソコン・スマホに ZOOM アプリ(無料)のインストールが必要です。わからない場合は、お申し込み時にお知らせください。

