

「おいしく食べて健康長寿」をテーマに、料理や栄養に関する雑誌や書籍の企画・編集を手掛けている岸朝子さん。85歳になられたが、「血圧がやや高いだけで、他に悪いところはまったくなし」という健康体。現役で活躍中である。その元気の秘密は、やはり毎日の食にあるという。最近の食事情を、岸さんはどのように見ているのだろうか。

命は食にあり。 おいしいものは 美しさの基本で エネルギーの源。

岸朝子 食生活ジャーナリスト

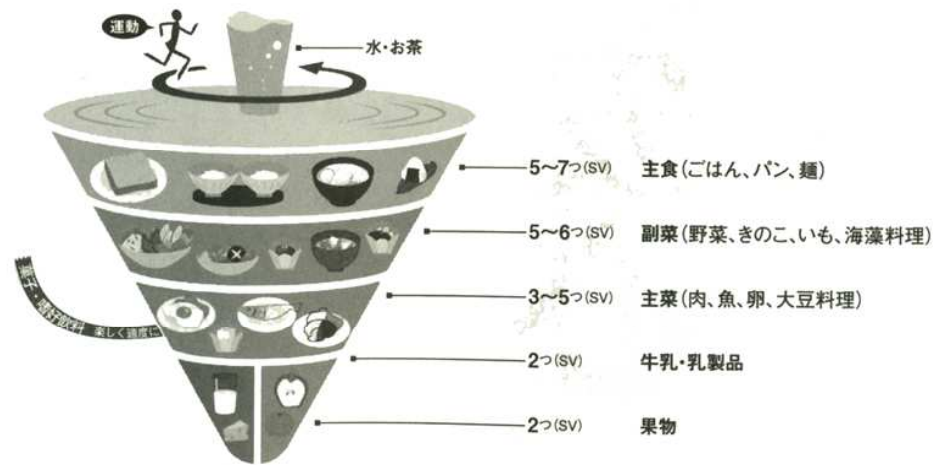
重要なのはバランス

私たちの身の周りには食に関する情報が溢れています。食への関心は年々、高まっています。食への関心基本を分かっている人が多すぎる気がします。

サプリメントを過剰摂取するのも、その一例。サプリメントは近



きし・あさこ 1923年、東京都生まれ。女子栄養学園(現・女子栄養大学)卒業。32歳で料理記者となり、「栄養と料理」の編集長などを歴任。79年、(株)エディタースを設立。93年、「フジTV系」料理の鉄人審査委員。



食事 バランスガイド
厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」の図。
1日分の食事のバランスが悪いと、コマが倒れてしまう

年、アメリカで売れ行きが頭打ちになり、その分、日本の市場になだれ込んできたと聞きました。サプリメントを食べて「あー、おいしい」と思う人はいませんか。「あー、おいしい」という思いこそが、心と体の栄養になるのです。

「命は食にあり」という言葉どおり、人は食べなければ死んでしまいます。呼吸したり、運動したり、考えたり。すべてのエネルギー源は食べ物なのです。食べなかつたらどうなるか。まず体内の脂肪が使われ、それが無くなつたらタンパク質が消費され、人間はやせ衰えていきます。だからといって、ただ闇雲に食べればよいというわけではありません。「バランスよく食べること」が重要です。

それにはどのようにしたらよい

のでしようか。私の場合、女子栄養大学の創設者・香川綾先生の「4つの食品群(128ページ)を常に頭において食生活を送っています。

第1群 生き物の命を育てる、卵と牛乳か乳製品。

第2群 体や血を作るもので、魚介、肉、大豆、豆製品。

第3群 からだの調子を整えるもので、野菜、果物、芋。

第4群 力や体温となるもので、穀物、砂糖、油脂。

この4つの食品群を頭の中で組み合わせながら食べるわけです。朝、昼の食事で「この食品群が足りなかつたな」と思ったら、夜に補うようにする。あるいは翌日とるようにしています。

最近の若い方の食生活を見ていると、第3群、特に野菜が極端に足