

肉食 vs. 魚食 vs. 菜食主義

昨今では様々なメディアを通して、肉をメインとした広告をよくみかける。日本人も肉を食する機会がとて増えた。TVなどによると時間を気にせず深夜であろうが肉を食する人達もいるようだ。肉を食することは悪くないが、健康にとって問題がないだろうか？今回は3つのタイプを話の中心において、それぞれの特徴を紹介していこう。それによって年末年始の食意識の参考になれば幸いである。



☆タンパク質はどこから摂れる？☆

肉はタンパク質が豊富だとされる、その所以はタンパク質の元であるアミノ酸の種類が豊富に含まれているからだ。私たちの体はタンパク質を摂取しても、アミノ酸というとても小さな物質に分解しなくては利用できない。アミノ酸の種類が多いことは私たちの筋はもとより脳を維持するためには必要不可欠なのだ。魚類や植物にもタンパク質、アミノ酸は含まれている。しかし、アミノ酸の種類は肉と比較すれば少なく、植物が含んでいるタンパク質は最もアミノ酸の種類が乏しい。

☆タンパク質の摂取目安量☆

タンパク質は過剰摂取という概念は未だ確率されておらず、どれほどとっても問題ない。しかし、運動量に比例してタンパク質の摂取量を増やさなくてはならない。注目してほしいのはボディビルダーよりも長距離ランナーの方がタンパク質を必要としている。筋肉が破壊されるからタンパク質が必要なだけでなく、長時間の運動によってエネルギーを消費する人たちほどタンパク質が必要だ。

☆食物に含まれている油(脂質)☆

肉、魚、植物。それも脂肪を含んでいる。しかし、どれも異なる種類であるため、偏って摂取することは体の健康を阻害する原因になる。特に肉類に含まれる脂肪は炎症を促進し、アレルギー応答を起こしやすくする。また、心筋梗塞や脳梗塞、高コレステロールにも関係するため肉食にはそれらのリスクが高くなる。植物に含まれる脂肪は肉とは異なり、代謝されやすいのだが、糖質やストレスが多くなると肉と同じ作用を起こす脂肪に体内で変換されてしまう。マーガリンや植物油には注意しなくてはいけないのだ。しかし魚には肉・植物とは全く異なった作用があり、肉・植物の体内での不健康な影響を改善してくれる効果がある。魚の脂肪はストレスによって代謝が阻害されるため、植物の脂肪と同様に注意しておきたい。それでも、脂肪という面では魚はとて優れた食物だ。

☆赤身がよい？☆

肉と魚には赤身と呼ばれる部位が存在する。どちらにおいても脂肪分が少なく、タンパク質が豊富な部位とされる。加えて、赤身にしか存在しない脂肪酸が存在する。それらの成分は私たちの健康にとってとても重要で、感情や気分をコントロールするホルモンバランスを調整するために重要である。一方で、白身と呼ばれるのは魚にしかないが、これが健康にとって悪影響を及ぼすわけではない。赤身には脂肪分が少なく、健康に必要な脂肪酸が含まれているため勧められるという点に着目してほしい。

☆まとめ☆

肉食中心の人達は十分なアミノ酸を摂取しているが、健康に悪い脂肪分も多く摂取している。また、日本人は魚の方が分解しやすいが、肉類は分解が困難。肉類は火を長時間いれることで発がん性物質も増えることにも注意してほしい。

・魚中心の人達は健康を維持するうえで必要不可欠な脂肪を摂取している。特に青魚にその脂肪は豊富だが、赤身魚も素晴らしい。問題は摂取量であるが、肉と魚は1:1の割合で摂取することが理想とされる。

・菜食主義者は十分なビタミンとミネラルを摂取する傾向にある。しかし、一部のアミノ酸が常に不足しており、脳を十分な健康状態に維持することが困難かもしれない。また、コレステロールの摂取が少なく、ホルモンを十分に代謝できないために、月経困難などを示す場合がある。

最終的に私たちは1日8人前の野菜と2人前の果物の摂取が理想とされ、肉と魚は1:1の割合で摂取することが望ましい。今の日本人の習慣では魚の摂取量を増やすことが理想に近づく秘訣だろうか・・・。

お知らせ

☆12月25日(日)は曜診療いたします。9時～18時まで受け付けています。

☆12月29日～1月4日までの間年末年始休暇とさせていただきます。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com

