

CLOSE UP

クローズアップ

自分の食生活をデザインできる
いつまでも元気に輝ける女性に

管理栄養士という立場から、常に現代人の食生活に関心を寄せる丸山先生は、特に女性の加齢と食物の関係について栄養学的な観点から研究をされています。女性の社会進出とともに変わりゆく食生活や欧米化する食事情を踏まえ、学生達に「食の大切さを考えられる力を身につけてほしい」と教育と研究に打ち込んでいらっしゃいます。



■ 金城学院大学 生活環境学部 食環境栄養学科

丸山 智美 准教授

■ 昭和女子大学大学院生活機構研究科修了、学術博士。研究課題は無排卵の栄養学的研究、女性のライフステージと食生活についての研究、食育のための調理及び献立作成の研究。

女性の生活環境の変化による加齢と食物の関係を研究

私は現在、調理学と調理学実習を通して学生の皆さんに食生活の大切さと栄養バランスに優れた献立の作成、調理方法などを教えています。また大学院ではライフステージの栄養学や加齢栄養学を担当し、加齢と食物との関係性について研究しています。きっかけは、管理栄養士として以前勤めていた医療機関の不妊・更年期外来に訪れる方の症状を見てからです。食生活の乱れが女性ホルモンのバランスを崩しているのではないかと思われる方が多かったので、女性ホルモンと食物や食生活の関係に興味を持ち、研究を始めました。

近年、女性の社会進出にともない女性のライフステージも大きく変化しました。仕事で忙しいため食事が不規則になる、いわゆる摂食規律性が乱れている人が増えているのが現状です。そのため、ゆっくりと調理をしたり、食事をしたりする時間が減少し、お惣菜や冷凍食品などの加工食品を多く摂取することにつながります。また時間が不規則な仕事を持つ女性は月経不順や肌荒れになる方が多く、肥満になったり極端にやせたりして体調を崩すこともあります。

決まった時間に適量の食事をいただくこと、また自分の食事の摂取基準を知りバランスよく食べることが大切と常に学生達に伝えています。時折、

学生達のお昼ごはんをのぞいて「塩分取りすぎよ」「バランスが悪いわ」と注意することもあります(笑)。管理栄養士の卵として、きちんと自己管理ができるようになってほしいと思うからこそその言葉です。若い時は元気と健康にあふれていますから、つい何も考えずに好きな味のものばかりを食べてしまいがちですが、健康を失ってから気づいても遅いということを学生達にきちんと伝えたいと思っています。

いつまでも元気でいるために「食」の楽しさを提案したい

最近、糖尿病や歯周病など生活習慣病にかかる方も増えており、これは食生活の簡便化に関係があるといわれています。食生活の欧米化が簡便化とともに進行し、脂質摂取量と糖分の摂取回数が増えてきました。現在、愛知学院大学歯学部と共同で歯周病についての研究も進めています。女性の歯周病は骨粗鬆症との関係も深いようです。以前は和食で補うことができたカルシウムや食物繊維が食生活の簡便化・欧米化により不足していることが原因のひとつとも考えられます。食生活の簡便化は若い人達の味覚感受性も鈍らせることがあります。だしの素のうまみ成分であるグルタミン酸の味覚調査において、グルタミン酸に舌が慣れていない小中学生はカツオからとっただしを「まずい」と感じていました。カツオが呈する複

雑な苦味や生臭さを受け入れることができないのかもしれませんが。年をとると味覚は鈍くなりますから刺激の強い濃い味を「美味しい」と感じてしまう可能性があります。この味覚への悪影響の流れをどこかで食い止める必要があると感じています。

また、高血圧予防食について名古屋市立大学、名古屋大学の先生と一緒に研究をしています。その健康レシピを飲食店と組んで開発。実験的にメニューとして出してもらっています。皆さんに楽しく食事して栄養を摂り、健康になってほしいですね。

現在、総合教育課程で教えている「食生活デザイン」では、食の楽しさを通してもっと食べること、料理を作ることに興味を持ってほしいと思い、さまざまな演習を行っています。お茶の淹れ方や調理実習、また味と香りの相互関係についての実験など、学生達はどれも興味を持って学んでいます。女性の体は子どもを産んで育てるという大きな役割を果たす機能をもっています。女性が健康を保持することは、子どもや高齢者も含めた社会全体の健康力にも貢献することであると考えています。そのために学生のうちから自分の食生活をデザインできる人になってほしいと思います。私も今後さらに研究を続け、女性がいつの時代もいきいきと活動的に輝ける、そんな食生活を提案していきたいと思っています。

丸山先生はどんな人!?



生活環境学部 食環境栄養学科
(左から)小坂井麻美さん、笠島加津紀さん、丸山先生、兼門里沙さん、河本真由子さん

丸山先生のゼミの学生に、丸山先生はどんな人?とたずねてみました。「しっかりして常に的確なアドバイスをしてくれる」「優しさと厳しさを兼ね備えた先生」「親身になって話を聞いてくれる」などという声が聞かれました。また「姿勢が正しいところを尊敬する」とも。女性としても憧れの先生のようにです。