

県民公開講座で講演

吉原 食糧 栄養摂取バランスと運動

吉原食糧(株)(香川県坂出市)の吉原良一社長が十月十六日に高松市のレクザムホールで開催された令和三年度県民公開講座「糖尿病発症予防」(香川県栄養士会主催)において、「小麦製粉から見たさぬきうどん」健康機能面から香川県の食文化を考える」のタイトルで講演を行った。

同氏は、①さぬきうどんの昭和期から現在までの流れ②小麦成分(糖質「でん粉」とたん白質)と

うどんの生地と食感の関係③糖質と糖類④血糖値上昇のメカニズム⑤血糖と中性脂肪の関係⑥うどんの栄養価⑦糖質制限について⑧平均寿命と健康寿命から見る香川県⑨香川県の栄養摂取状況⑩腸内細菌・短鎖脂肪酸の話題——などについて説明し、「偏った食事をせず、適度に運動し、前向きな気持ちを持つことが健康への道。糖質・糖類、脂質、蛋白いずれもヒトが生存するために不可

欠な栄養であり、そのベ
ストなバランスを得るこ
とで進化してきた。地域
特有の食べ物に合わせ、
生き延びられるようにヒ
トは遺伝子も少し変え、



講演する吉原社長

腸内細菌も得てきた。問題は、それに逸脱する栄養摂取バランス(食べ方)と身体的活動(運動)の不足にある。いつでもどこでも好きなものを好きなだけ食べられるという恵まれた食環境と、西洋化した日本人の過剰でアンバランスな食が日本人として長年に渡って作ってきた体質、例えば日本人独特のインスリン分泌量や感度に合わなくなっているということも言えるのではないか。情報過多の時代に「食のリテラシー(識別能力)」が必要である」と語った。