



発行日：令和7年10月27日
 発行者：管理者 濱田 和之
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
 住所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1
 TEL：087-815-7770 FAX：087-815-7771
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
 HP：http://tanpopo1.com/index.html

今月は、食欲の秋にちなんで、「食」について考える機会にしたいと思います。
 今の日本は、冷蔵庫の普及と冷凍技術の進化、コンビニ等の乱立により、インスタント食品は容易に手に入り、食べきれなかった旬の食材は、家庭で冷凍すれば半永久的に保存が可能となり、食べるものが豊富にある時代となりました。だから今は、豊食(ほうしょく)の時代と言えるのかも知れません。ところが、(ほうしょく)の漢字は、「飽食」が充てられており、飽きるほど食べるものがある時代というのが本当の意味のようです。

ところで、食材には旬がありますが、旬の食材には、その時期に必要な栄養素が多く含まれていることや、新鮮な食材が美味しいのは、栄養素が多量に含まれていることを知っていますか。さらに、食材がインスタント化される過程で栄養素の多くが壊れ、冷凍化される過程では、半減するとも言われています。

飽食の時代とは、インスタント食と冷食が日常化し、偏食は益々進み、旬や新鮮な食材を食す習慣が失われている時代だとしたら…。そこで「飽食」の時代の注意点について考えてみたいと思います。



日	曜	行 事
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	うどん(営業)
6	木	機能訓練①
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	レク体操①
11	火	
12	水	うどん(営業)
13	木	アートリンク
14	金	/ヒューマンネット実習
15	土	
16	日	
17	月	レク体操②
18	火	
19	水	うどん(営業)/嘱託医訪問
20	木	機能訓練②
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休業日
25	火	
26	水	うどん(営業)
27	木	
28	金	秋の遠足
29	土	
30	日	

「飽食」の時代の落とし穴

「時期のもの(旬のもの)をその時期に食べよらんと元気になれん。」「出されたものは好き嫌いに問わず全部食べる。」これは昔の人からよく耳にした言葉です。くしくも、今の日本では、食べるものは豊富にあるはずなのに、高血圧や貧血、イライラや不眠症鬱や低体温、肌荒れや肩こりなどの体の不調を抱えている人であふれています。下図を見れば、これらの不調の原因が「ミネラル不足」であることがよくわかります。

人間の体に必要なミネラルは16種類あり、すべての食材にすべての栄養素が多く含まれているわけではありません。重要なことはミネラルが不足すればここまで体に影響を及ぼすのにすべてのミネラルを不足しないような食事ができているのかということです。

さらに、旬の食材や新鮮な食材を食し、食材本来の栄養素をきっちりと摂取できている食事になっているかということです。日々の食事がインスタント食品や冷凍食品・冷凍食材に頼り過ぎ、お腹は満腹になっているが、とるべきミネラルや栄養素を十分に摂れているかということです。

もっと重大なことは、ミネラルが不足すると神経伝達物質の成長は妨げられ、脳内の分泌ホルモンの分泌までもが妨げられてしまうという現実です。

一例を挙げれば、タンパク質を摂取した際に、亜鉛やマグネシウムの摂取が不足すれば、メラトニン(脳内分泌ホルモンの一種)が分泌されなくなります。これが睡眠不足を引き起こすのです。

このように、知らず知らずのうちに食生活に偏りが生まれ、ミネラルの中の何かが極端に不足し、その不足によって起こる体の不調が発現しているとしたら…。薬に頼る前に、病院を受診する前に、ミネラルやビタミンの摂り方、あるいは、食事そのものについて再考してみることが必要なのかもしれない。

特に、これほど季節感が変わりつつある現代、自分の体を自分で元気にしていく知恵が必要だと思います。ミネラルの不足については、とても一言や二言で説明できることではありません。今回は、それを考えるきっかけとなることを願い特集しました。できれば、次の機会にもう少し細かなところを考えてみたいと思います。

ミネラルが不足するとどうなるの？

含ミネラルが不足すると起きるトラブル

- カルシウム……骨粗鬆症や骨軟化症などで骨折しやすく、骨も弱くなる。関節炎・高血圧・動脈硬化・血液の凝固不全。イライラ・神経過敏やアレルギーを起こす。
- マグネシウム…疲労・衰弱感、食欲不振、手足の震えやしびれ、けいれんや筋肉のこり、不整脈や心臓発作、睡眠障害、うつや無気力、集中力の低下を起こす。
- カリウム……筋肉の脱力、筋力低下マヒや関節炎が起こる。腸の活動も鈍くなって便秘や食欲不振に。糖尿病、高血圧不整脈や心不全が起こりやすくなる。
- ナトリウム……食欲不振、吐き気、脱水症状、血圧低下、めまいやショックを起こす。
- セレンウム……心筋梗塞など心臓発作や動脈硬化、発がんの危険。免疫力が低下し感染しやすい。老化が早くなる。精力が低下する。
- 亜鉛……皮膚炎、傷の治りが遅れる。味覚異常や精力の衰え、インポテンツ、生理不順などが起こる。睡眠障害、免疫力の低下。うつ状態、無気力になる。
- マンガン……発育不全、骨の退化、平衡感覚が悪くなり、めまい、耳鳴りがする。糖尿病や体重減少、皮膚炎、不妊などを起こす。
- 鉄……貧血、顔色が悪い、息切れ、疲れ、頭痛やめまい、生理痛。舌のただれ、口内炎、食欲不振や神経過敏、集中力の低下などが起こる。
- 銅……貧血で顔が青白く、心臓が弱くなる。白髪や縮れ毛、動脈硬化、甲状腺機能の低下、骨粗鬆症。
- コバルト……悪性貧血を起こす。
- リン……疲れやすい、衰弱、骨軟化症、骨粗鬆症、発育不全、くる病。
- ケイ素……腱や血管、皮膚、爪が弱くなる。動脈硬化が起こる。
- ゲルマニウム…老化に伴う疾患にかかりやすくなる。
- モリブデン……貧血や脈・呼吸が早くなる。性機能の低下。
- バンジウム……脂質の代謝異常が起こり、心疾患やがんのリスクが高まる。成長障害や生殖機能の低下が起こる。
- ニッケル……腸の吸収障害や、肝臓・腎臓機能の低下を起こす。

今月は、「うどん営業」について紹介します。

ワークプラザ「たんぽぽ」では、利用者の方々に、就労の体験を通して社会の一員であることの自覚と責任を育んでいただくことなどを目的として、毎週水曜日を「うどん営業」の日と定めています。営業時間は、11時30分から13時00分までです。特徴としては、毎週それぞれに特別メニューを設定しており、各月の第一水曜日は「カレーうどん」、第二週以降は、その季節に応じて変化させています。冬季限定の「しっぽくうどん」は、旬の野菜を主とした具材がこぼれんばかりに入っており、腰のきいたうどんと絡み、美味しく召し上がっていただけるはずです。

また、下のように様々な賞にも輝いております。



それぞれの利用者さんが、それぞれにハンディを抱えながらも懸命に、営業日に向けて準備していく仕事ぶりや営業日当日、職員とともに自分の仕事に従事している様子について紹介します。



水曜日は是非「たんぽぽ」でうどんを！！