

1日3食、でないといけないのか

医療ジャーナリスト 大 谷 克 弥

ずっと1日2食にしているが、すごく元気、との声も

近ごろの健康本を開くと、「1日3食しっかり食べて、生活習慣病を予防しよう」と、判で押したように書かれています。理屈の上では大いに理解できるのですが、年配者の中には、朝は食欲がなくて食べられないという人もいれば、長年にわたり朝はコーヒー1杯と決めている人も多いようです。そこで今回は、本当に1日3食でないといけないのか、裏を返せば1日2食でも許容されるのか、について考えてみましょう。

皆さん、「欠食」という言葉があるのをご存知でしょうか。元々は学校給食のなかった時代に、貧しくて弁当を持って登校できない子供を「欠食児童」と呼んでいました。それから時代は大きく変わり、現代の「欠食」とは、朝食を摂らないことを指します。「欠食率」とは、その比率のことです。

厚労省は5年に1度、各年代別の欠食率を調べていますが、今の日本で最も憂慮されているのは、若い世代が平然と朝食を抜くようになったことです。夜型社会になり、遠距離通学・通勤の問題もありますが、大ざっぱに見ると20代は男女ともに3人に1人、30代は4人に1人が朝食を摂っていません。特に20代の独身男性は、7割近くが朝食を抜いています。

さらに深刻なのは、高校生、中学生から小学生にも朝食抜きが激増していることです。ゲームやスマホに夢中になり、朝きちんと起きられないのです。中には母親が朝食を作ってくれないという家庭もあるようで、給食をお代わりすれば栄養は取れるはず、とうそぶくママさん族もいるようです。

引き合いに出されるのは、2食ドカ食いの相撲社会

1日3食を推奨する栄養学者は、2食だとメタボの増加につながると警鐘を鳴らしています。引き合いに出されるのは、“2食族”的相撲社会です。力士は明け方からの猛稽古で徹底的に腹を減らし、チャンコをたらふく食べて昼寝をし、体重を増やします。夕方も通常は稽古があるので、晩飯の量も半端ではありません。年齢的にも栄養分の吸収が極めて良いので、短期間で見違えるような体形になります。

この図式は一般社会にも適用されそうです。健康な若者が面倒だからと朝食を抜くようになると、昼前からお腹がグーグー鳴って食欲が増し、結果的には沢山食べるほか、間食にも手を出すようになり、肥満体質になるという指摘です。このほか1日3食の効能説として、「栄養素を万遍なく補強できる」「体や脳に栄養がいきわたるのでイライラしなくなる」「食物繊維を多く摂るので、便秘になることが少ない」などがあります。

さて結論を言いますと、1日3食が是非とも必要なのは、成長過程にある子供や、さらに追加すれば日本の将来を担っている若い世代で、年配者は、言葉は悪いのですが、付け足しのような存在です。長年の食生活から自分の健康状態は熟知しているはずですから、1日3食にこだわらず、マイペースで判断すべきと思います。1日1食で健康体の人もいっぱいいます。

参考までに、年配者の欠食率は、50代が約14%とちょっと高いのですが、60代は約7%、70代は約5%で、全体としてはしっかり食べている人の割合が多くなっています。食べていると答えた人の中には、それこそコーヒー1杯の人も含まれているかも知れませんが、大した問題ではありません。

筆者紹介

大谷 克弥（おおたに・かつや）

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身で、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。



気まずい関係をつくる「考え方のクセ」

産業カウンセラー 柏木 勇一

あなたはいくつ当てはまりますか？

全か無か思考	少しでもミスがあれば完全に失敗とらえてしまう	拡大解釈と過小評価	自分の失敗を過大に考え、人の成功を過大評価する
一般化のしづぎ	たったひとつの良くない事があると全てダメと思う	感情的決めつけ	憂鬱な時、こう感じるから本当のことと肯定してしまう
心のフィルター	失敗にこだわってくよくよ考え、暗い気分になる	すべき思考	～すべき、～すべきでない、と考えてしまう
マイナス思考	ラッキーな事があってもそれを無視してしまう	レッテル張り	ミスの原因を考えないで「自分はドジ」と決めつける
結論の飛躍	根拠なく悲観的な結論を出してしまう	自責化	自分には責任がないことでも、自分でせいにしてしまう

部下に厳しい上司、クセが災いしている場合も

「上司は完璧であるべきだ」「部下は私が期待する通りに働くべきだ」「働いている以上ミスは絶対に許されない」という上司の方がいたら要注意です。そういう上司には、「全か無か思考」「一般化のしづぎ」「すべき思考」などの考え方のクセがあるようです。

自分の期待に沿うように部下を指導すること自体は、問題ないのですが、クセはその人の価値観にもつながり、その価値観を前面に出した場合は部下との関係にミゾが生じかねません。部下の多くは、「なんでこんなに窮屈な上司なんだろう」と思うのではないでしょうか。

さらに部下の創意工夫を阻害してしまう恐れがあります。創造的仕事にはミスは避けられません。そういう意味でも、上司には柔軟な考え方方が望まれます。

クセをなくすことは難しいので、自分のクセを自覚し、「おっと、また、このクセが邪魔している」と気づくことが大事です。

4つまでは健全な状態です

ある出来事に直面して憂鬱になった時、その感情を生んでいるのは出来事ではなく、その時浮かんだ考え方である、というのが認知療法の基本です。うつ病の心理療法だけではなく、ストレス対処にも効果があります。出来事がストレスではなく、出来事をどう受け止めたかによって生じているのです。

ストレスを強く感じている時、実は「考え方のクセ」に支配されているはずです。ふと浮かんだ考え方を切り替えることをお勧めします。

さて、いくつ当てはまりましたか。クセですから誰もあります。1以下はストレス解消の達人、2~4は健全なメンタル状態、5~7はストレス注意報、8以上は絶不調期です。もし半分以上あった場合、自分のクセが原因で人間関係に悩んでいるかもしれません。

筆者紹介

柏木 勇一（かしわぎ・ゆういち）

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。厚生労働省認定産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士

