



ちょっと勉強室

No.232

平成29年 8月

今回のテーマは **栄養の日**

(1) 基礎知識

学校給食は夏休み中ですが、公益社団法人日本栄養士会では、今年から8月4日を**栄養の日**と制定することになりました。

7月31日は栄養改善法公布、8月1日は日本栄養士会の公益社団法人設立日、8月2日は健康増進法公布など、栄養、日本栄養士会に関連する記念日が多数あるこの時期に、一般生活者に親しみを持っていただくことを目的とし、8（エイト）と4（よん）で、「えいよう」の日としています。

(2) 制定の趣旨

『わが国の食・栄養課題は、超高齢・少子社会を背景に、地域や個人の単位で多様化しています。また、今日の日本では、食に関するさまざまな情報があふれ、各種メディア、インターネットなどの偏った情報に苦慮する消費者は少なくありません。

日本栄養士会は、現代の多様化する食・栄養課題に対して、エビデンスに基づいた正しい情報を発信し、人々の適切な食生活の実現に努めます。国民の健康・福祉の向上を図り、社会活動の充実に努めます。食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育み、そして一人ひとりが自己実現を叶える、元気な未来の日本をつくります。「栄養の日・栄養週間 2017」では、これらを宣言するとともに、管理栄養士・栄養士の活動の場で国民運動として推進していきます。』

以上、日本栄養士会より

(3) 栄養とは…

「栄養の日」に因んで、初心に戻ってちょっと勉強しましょう。

栄養とは、生物が体外（外界）から物質を摂取し、体を構成したり（維持したり）生活活動を行ったりするのに役立たせる現象のことをいいます。英語で nutrition。以前は「營養」を表記されることもありました。1918年頃、栄養学の創始者である佐伯矩氏により「栄養」に統一するよう提言されました。「營」は営むだけけれど、「栄」は栄えるであり健康を増進する意味合いがあることが由来です。日常的には「栄養」というと、栄養素のことを指すことが多いですが、栄養素は一般的には食品から摂取するものであり、食品や食事の面から栄養を研究する学問が栄養学です。

栄養の働きは、3つの段階に分けて考えられ、第1段階は、食物や飲み物を体内に取り組み（エネルギーになる）、第2段階は体が食物や飲み物を栄養素に分解し（身体をつくる）、第3段階は栄養素が血流を通して体の他の部分にまわり、燃料（エネルギー源）として、あるいは他の目的（体の組織を構成するためなど）に使われます（身体の調子を調える）。

第1段階のエネルギーになる役割を果たしている栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質）があり、三大栄養素と呼ばれます。このうちのたんぱく質と脂質は、第2段階の身体をつくる役割も果たしていますが、ミネラル（無機質）とビタミンが加わり、第3段階の身体の調子を調える役割を果たします。これらは五大栄養素といわれますが、最近では、水を加えて六大栄養素と表現する場合があります。ほかに食物繊維や酵素、フィトケミカル等々の要素も健康のために必要とされます。