



いるようです。そこで、少し調べてみるととても合点の行く所も多い内容でした。

まず大原則として食べる順番が早いものの栄養が吸収されやすいということがあります。ここに順番の秘密があるのです。最初に炭水化物（ご飯やパン）やカロリーの高いおかずを食べてしまうと体に糖や脂肪を一気に吸収してしまいます。するとインスリンというホルモンが一気に分泌され、これらの糖や脂肪は体に蓄積されていきます。もちろん、人間が活動するためのエネルギーとして蓄積するのですが、インスリンの量が多いと必要以上に貯めこんでしまうのです（つまり肥満）。逆に、食物繊維の多い野菜を先に摂取するとインスリンの分泌も穏やかで、体に貯めこむ糖

や脂肪の量も抑えられるのです。

言われてみれば、という内容ですね。実践しやすい方法だと思いますからご興味のある方は本などをつかって読んで理論的背景も身につけて実践してみたいかがでしょうか。ちなみに僕もやろうと思うのですが、外食の時は難しいですね。ラーメン屋、蕎麦屋、カレー屋などいつも行くところに野菜がなくて：

調査研究活動

この通信でも何度かご紹介した「新宿食支援研究会」というグループ、文字通り調査、研究活動も行っています。実は今年度、国からの予算をいただき、新宿区内での調査を行うことになっています。内容はもちろ

ん「食」に関することです。

具体的には、高齢者の栄養状態はどうなっているのか、それに対してどのようなサポートが必要なのかということを知るための調査です。

もちろん調査結果はこれから出てくるのですが、おそらく、全身、あるいは口の機能の低下とともに栄養状態は低下してしまっているだろうと予想しています。それに対して、今回の調査ではどのような職業の人がどのように関われば解決するのかということを示唆していかなくてはなりません。

全身の機能では医科が、口の機能では歯科が、栄養という面では管理栄養士が活躍しなければならぬ時代ではないかと考えています。将来の日本に向けての提言が出来るよう、がんばります。