

# 目 次

## 第1部／報告

現代日本人の健康と食生活	細谷 憲政	1
はじめに		1
I なぜ人体側面から栄養の問題を考察しなければならないか		2
1. 食べ物の栄養素と栄養の問題		2
2. 栄養問題の取り組み方は時代で変わる		4
3. 個体レベルの栄養素の代謝		6
II 人体側面から栄養の問題を考察する		9
1. 消化・吸収		9
2. 加齢と栄養		12
3. 生体リズムと栄養素の代謝		14
4. 栄養状態の評価		16
a. 身体における栄養素の代謝	16	
b. 身体側面からの栄養状態の判定	17	
c. 食べ物からの栄養状態の判定	18	
III 健康の保持・増進のための食事		19
1. 新しい栄養の問題		19
2. 生活行動と食事		22
IV 食べ物と栄養の問題		24
1. エネルギー源の獲得		24
2. 食品の生産、流通と栄養の問題		28
3. 加工食品と栄養		30
おわりに		33

## 第2部／座談会

### 食生活をめぐって.....35

出席者 細谷 憲政 安西 定  
          矢口 光子 宮坂 忠夫  
司 会 並木 正吉

#### I いま、なぜ食生活が.....36

主旨 36 人間のほうから見る 38 「食事、運動、休養」の組み合わせ 39 日本人の食生活の現状 40 サツマイモが木にぶらさがっている? 42 28回の間食 43 農村にも多い半健康人と半病人 44 疫学調査方法の再検討 45 多い子供のおやつ回数 46 農家も買うホカホカ弁当 47 食生活の国際的貧困化 48 疫学による調査結果と食生活 49 栄養状態がよくなったこと 51 脂肪は不足しても食べ過ぎても問題 54 再び食事と病気の関係 55 血圧の全国調査 57 タイ、韓国の少年たちの体位 58

#### II 食べ方、食べさせ方.....59

ときを問わず食べる娘さん 60 やせたいために食べない娘さん 61 契約制度の人体実験 62 間違い栄養学 63 多い残食率 64 健康の責任 65 老人保健法における自己責任 67 食事のパラエティに富む三チャン農家 68 私の子供のころ 69 嫌いなものを食べる 70 主婦の脳卒中が多いある漁村 71 健康的な食事の目安 72 男性にも必要な食事の知識 74 学校給食 76 アメリカ人の食事目標 76 食べ方が大切 78 朝食を大切にしたい 79 乳糖不耐症 80 食生活の乱れているグループ 83 「いただきます」「ごちそうさま」 84 表示を充実させたい 88