

#### ④ 脂肪は控えめで、質を考えてとりましょう

連続飲酒になったときは、栄養の吸収障害・利用障害を起こしているため、脂肪は控えるように言われてきました。しかし、脂肪は量が少なくても十分なカロリーが補えるため、糖質・たんぱく質の代謝異常が起きた時には、肝臓の負担を減らすという重要な役割を果たします。ただし、脂肪といっても、肉・加工食品などに含まれる油(飽和脂肪酸)ではなく、植物性の油や魚油など(不飽和脂肪酸)を多くとるようにします。前者は血液中の脂肪を増やし、血液をドロドロにするのに対し、後者はそれらを改善します。また、コレステロールを下げ、脳の機能を高め、アレルギーの改善にも役立ちます。

#### ⑤ 炭水化物(糖質)は適度に取り入れる

炭水化物(糖質)はブドウ糖に分解され、活動のエネルギー源となり、過剰にとると体脂肪に変わります。なかでも、ご飯・パン・麺類などの炭水化物は適度にとるようにします。果物は、ビタミン確保のためにも1日に100グラム～200グラムは必要ですが、菓子類は余分なエネルギーとなるので、とりすぎに注意が必要です。

#### ⑥ 塩分を控える

生活習慣病の予防として、減塩食にするのは重要ですが、肝臓の病気の中でも、特に肝硬変の場合は塩分制限が必要です。



### 5. 間食について

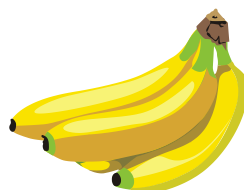
#### ① 間食のとり方について

- ・ 加工食品(カップラーメンなど)や菓子類は控えましょう。
- ・ 夜食や間食は中性脂肪を増やす原因になります。間食は午前か午後のあいだ(昼間)とし、夜遅くなってから食べることは控えましょう。

#### ② 間食の選び方

- ・ 果物はビタミン・食物繊維も豊富なため、理想的な食物です。  
ただし、糖分が多いため、とり過ぎは中性脂肪を増やす原因になるので、注意が必要です。

朝食を食べない人が多いようですが、朝食には脳の活動に必要なブドウ糖を補給し、体温を上げるなどのウォーミングアップ効果があります。ゆっくりよく噛んで、食事することは、空腹感を抑えるために大切です。早食いは、食べすぎにつながります。時間をかけて食事すると、早く満腹感を感じ、食べすぎを抑えます。



## 簡単クッキング(栄養アドバイス)

栄養課



### 超簡単♪サラダうどん 1人分

冷凍うどん	1玉
ツナ缶	お好みで
レタス	お好みで
乾燥わかめ	お好みで
卵	1個
ミニトマト	お好みで
めんつゆ	お好みで
マヨネーズ	お好みで

- ① 鍋(なべ)に水をたっぷり入れて冷凍うどんを茹(ゆ)めます。
- ② 卵は薄焼き卵にして千切りにし、錦糸卵を作ります。温泉卵でもおいしいです。
- ③ 乾燥わかめを水で戻します。
- ④ うどんが茹(ゆ)で上がったらずるに上げて、冷水で冷やします。
- ⑤ お皿にうどんを入れて②③④、ツナ、ミニトマトを好きなようにトッピングして、麺(めん)つゆ、マヨネーズをお好みの量でかければでき上がり♪

### カツ丼 1人分

やわらかひとくちカツ	3切れ
玉ねぎ	1/6個
ほうれん草	1株
めんつゆストレート	} 大さじ2
水	
卵	1個
ご飯	丼1杯分

- ① 玉ねぎは薄切りに、ほうれん草はざく切りにする。ボウルに卵を入れ、溶きほぐす。
- ② やわらかひとくちカツは袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
- ③ 小さめのフライパンに調味料と玉ねぎを入れて中火にかける。沸騰したら、ほうれん草・やわらかひとくちカツを入れる。蓋をして卵が半熟状になるまで火を通す。
- ④ 器に盛ったご飯の上に③をのせる。

### 超うまい! 焼きさんまのお茶漬け

焼きさんま	適量
ネギ	少々
わさび	少々
麺つゆ	大さじ1
ご飯	1膳

### 1人分

- ① 食べ残したさんまの身を骨からほぐして温かいご飯の上に置く。
- ② ネギを小口切りにして①の上に散らす。
- ③ 麺(めん)つゆを②にかけ、お湯をかけてでき上がり。(わさびはお好みで)

### ご飯が進む!! ナスとひき肉炒め

ナス	1本
ひき肉	100g
焼肉のたれ	お好みで

### 1人分

- ① ナスを細かく切って、ひき肉と一緒に炒めて焼肉のたれと一緒に和(あ)えて完成!





### 超～簡単！鮭の包みホイル焼き

鮭	1切れ
玉ねぎ	ひとつまみ
しめじ	ひとつまみ
バター	10g
味ポン	お好みで

### 1人分

- ① アルミホイルに鮭(さけ)→玉ねぎ→しめじ→バターをのせる。
- ② 味ポンを少量かけて、口を閉じ包む。フライパンに水を入れ沸かす。
- ③ 沸騰(ふっとう)したら、包みを入れフタをして火を通す。できたら最後に味ポンをお好みの量かけて完成。

### ゆでキャベツと青じその和風サラダ

キャベツ	1/8個
青じそ	4枚
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	少々
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

### 2人分

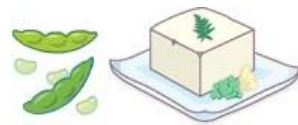
- ① キャベツは1枚ずつはがしてかために茹で、ザルに上げて冷ます。
- ② 青じそは粗(あら)みじん切りにする。
- ③ ①を一口大のざく切りにして軽く絞り、調味料と②を加えて和(あ)える。

### 豆腐アボガド和え

アボガド	1/2個
絹ごし豆腐	1/2丁
きゅうり	1/2本
カニカマ	2本
しょうゆ	大さじ1
わさび	お好みで

### 2人分

- ① アボガドを縦半分に割って種を取り、スプーンでくりぬき、ボウルに移す。荒くつぶす。
- ② きゅうりとカニカマをコロコロに切って①に加える。豆腐も加えてわさびしょうゆで和(あ)える。



### 簡単！しらすと豆腐をレンジでチン

豆腐	1/2丁
しらす	小さめパック1つ分
かつおぶし	少量
しょうゆ又はポン酢	少量

### 1人分

- ① 豆腐を耐熱容器に入れて、しらすをふりかけ、レンジで3分温めます。
- ② 鰹節(かつおぶし)をふり、ポン酢かしょうゆをかけたらでき上がり♪



## (補)アルコール含有品に気をつけましょう

アルコール含有品とは…AIによる概要 (2025.7.5 現在 Google.com) より

アルコールを含有する製品は、お酒（ビール、ワイン、日本酒など）だけでなく、食品や医薬品、工業製品など、多岐にわたります。アルコール度数が1%以上のものは酒類に分類されますが、1%未満でもアルコールが含まれている製品も存在します。

具体的には、以下のようなものがアルコール含有品として挙げられます。

- ・ **酒類**: ビール、ワイン、日本酒、焼酎など、アルコール分1%以上の飲料。
- ・ **食品**: アルコールを含有する菓子類、調味料（みりん、料理酒など）、発酵食品など。
- ・ **医薬品**: ドリンク剤、消毒液など。
- ・ **化粧品**: 化粧水、乳液など。
- ・ **工業用アルコール**: 消毒や洗浄に使われる高濃度のエタノール。

アルコール含有品は、その種類や用途によって、法律や規制が異なる場合があります。例えば、酒類は酒税法の対象となり、アルコール分や販売方法に制限があります。また、食品に含まれるアルコールについても、表示義務や摂取量に関する注意が必要です。アルコール含有品を摂取する際には、以下の点に注意が必要です。

### アルコール分:

飲料の場合、アルコール分1%以上のものは酒類として扱われます。食品の場合は、アルコール分が表示されているか確認し、不安な場合は製造業者に問い合わせましょう。

### 摂取量:

医薬品や化粧品に含まれるアルコールは、少量でも体調に影響を与える可能性があります。使用方法や注意書きをよく読み、適切に使用しましょう。

### 薬との併用:

アルコールと薬を一緒に摂取すると、薬の効き目が強く出たり、副作用が出やすくなる場合があります。特に、睡眠導入剤や鎮痛剤など、アルコールとの相性が悪い薬を服用している場合は、絶対に一緒に摂取しないでください。

アルコール含有品は、私たちの生活に身近な存在ですが、正しく理解し、適切に利用することが大切です。

(AI の回答には間違いが含まれている場合があります。)

＜学習の理解を深めるために＞

## 「アルコールと栄養学」

☺ 食事をせずに飲酒ばかりしていると、アルコール依存症の進行が早まり、一日中目が覚めているときは飲酒している状態（連続飲酒発作）となります。また、アルコールをたくさん飲むと、このアルコールを代謝するために栄養素が消費されます。体力を回復するためにもバランスのとれた食生活が大切です。

- 1) あなたが飲酒していた時の食生活はどのようになっていましたか？
- 2) 身体を健康を維持するのに特に必要な食べ物にはどのようなものがあるか、書き出してみてください。

### ＜用語の解説＞

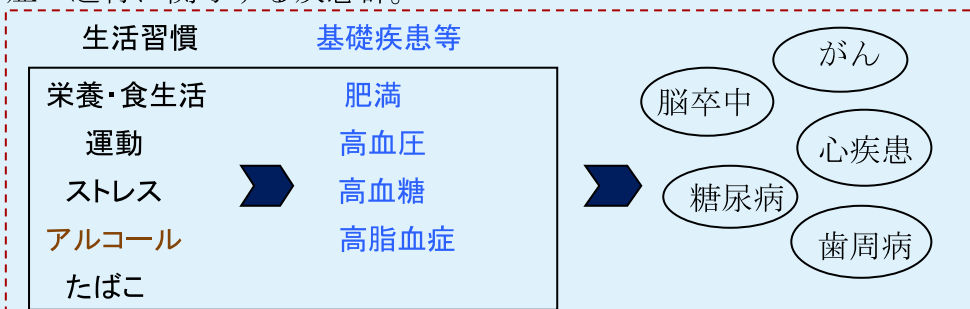
**栄養素**：人体の栄養となる、主な成分。例、たんぱく質・炭水化物・脂肪など。

**ビタミン**(Vitamin＝生命に必要な)：栄養素の一つで、生物の生存上微量ながら絶対に必要な有機化合物で、体内では合成されない。A・B(＝B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>などに分かれる)・C・D・E・K などがある。

**不飽和脂肪酸**：脂肪酸は炭素、水素、酸素の化合物で、炭素の二重結合がない飽和脂肪酸、二重結合が一つの一価不飽和脂肪酸などに分類される。

**代謝**：吸収されたものを他のものに変えるプロセス。酸化もその一つであり、アルコールは酸化をうけ、アセトアルデヒドから無毒化されて排泄される。

**生活習慣病**：食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群。





(パブロフの) <sup>じょうけんはんしや</sup>条件反射は、動物において、訓練や経験によって後天的に獲得される反射行動のこと。ロシアの生理学者パブロフが脳生理学の研究手段として開発したものが有名である。

生まれつき備わっている反射とは異なり、特定の刺激と特定の反応が結びつくことで、初めて出現する。

イヌに食物を与えると唾液<sup>だえき</sup>の分泌<sup>ぶんぴつ</sup>がおこるが、このような反射は生まれつきのものであり、「無条件反射」とよばれる。一方、イヌに一定の音を聞かせながら食物を与えることを繰り返すと、音を聞かせただけで唾液が分泌されるようになる。



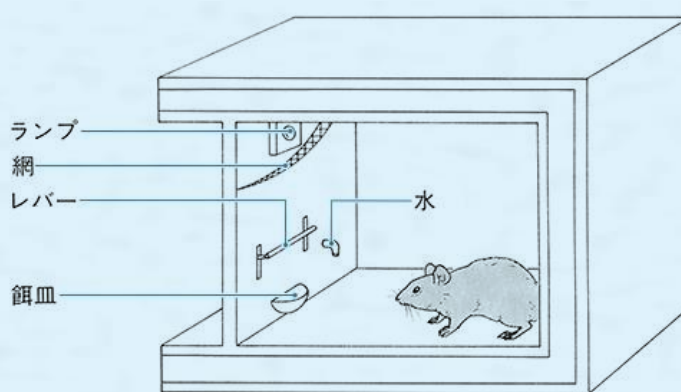
この場合、音を「条件刺激」とよび、食物のような無条件反射の原因となるものを「無条件刺激」という。また、条件刺激によって反射がおこるようにすることを「条件づけ」といい、この例のように、与えられた刺激に対して受動的な条件反射が形成される場合を「古典的条件づけ」という。



<sup>ほうしゅう</sup>オペラント条件づけは、報酬<sup>けんおしげき</sup>や嫌悪刺激<sup>ばつ</sup>(罰)に適応して、自発的にある行動を行なうように学習することであり、自発的に行動された直後の環境<sup>ひんど</sup>の変化に応じて、その後の自発頻度が変化する。

アメリカの心理学者スキナーは、図のような装置<sup>そうち</sup>にネズミを入れ、レバーを押したときにのみ餌<sup>えさ</sup>を与えるようにした。やがて、ネズミはレバーを押して餌を得ることを学ぶようになる。

このように、積極的に環境条件に対応する場合を「道具的条件づけ」または「オペラント条件づけ」という。



☞ II-24 参照

応用行動分析学の「ABC 分析」に発展。事前のできごと(Antecedent event)、行動の後を結果(Consequence)として、二つに挟まれた「行動(Behavior)」を分析する方法。

☞ IV-2 参照



## ストレスと共に生きる

ストレスというと、通常、「私たちが嫌な気持ちにさせる原因」を指して使いますが、専門的には嫌な気持ちにさせる原因を「**ストレッサー**」、その結果生じる反応を「**ストレス反応**」と呼んでいます。人は、ストレスを感じたときに、いろいろ工夫をしています。例えば、試験や試合の直前は、どんなことをしていますか？ 1－2週間まえはどうでしょう？（4分ほどグループで話し合ってもいいでしょう）

では、人間関係でいやなことつらいことがあったあとは、どんなことをしていますか？

### さまざまな心理社会的ストレッサー

#### 職場におけるストレッサー

- ① 仕事の量・質の変化(仕事内容、過重労働、IT化、新しい評価システムの導入など)
- ② 役割・地位の変化(昇進、降格、配置転換、組織再編に伴う役割の変化など)
- ③ 仕事上の失敗・過重な責任の発生
- ④ 事故や災害の発生(自分や周囲のケガ、損害など)
- ⑤ 対人関係の問題(上司や部下、同僚とのトラブルなど)
- ⑥ その他(交代制勤務、適性の問題など)

#### 家庭におけるストレッサー

- ① 人間関係の問題(夫婦、親子、同胞間の不和など)
- ② 自分や家族、親しい親族の病気
- ③ 多額のローン、出費など

#### その他のストレッサー

- ① 学校の問題(いじめ、不登校、教師・生徒・保護者間の問題など)
- ② 環境問題、社会情勢(不況、戦争など)

## ストレス対処 stress Coping

### 問題に立ち向かう対処

練習・勉強・計画を立てる、(いやなことを言った人に)落ち着いて話す  
問題に立ち向かう対処が、最もストレス反応を低減することができます

### 気持ちについての対処(問題に立ち向かう準備)

肯定的なメッセージを自分に送る「やれる」「乗り越えることができる」  
リラックス・落ち着く 呼吸法、ストレッチ、軽い運動

### 気持ちについての対処(ストレス解消法)

望ましい解消法 趣味、スポーツ、音楽、読書、散歩  
泣く、笑う、歌う

やりすぎはよくない対処 TVゲーム、(大人は、アルコール、ギャンブル)

やってはいけない対処 暴力

〔兵庫教育大学教授 富永良喜先生作成のスライドより引用〕

ストレス反応の大きさは年齢や性別、性格や人生経験、自己評価(自尊心)などにより個人差が大きい。そして、**ストレス対処行動**をとることによって、自分自身の努力や周囲の支援を得てストレスを解決し、あるいは**防衛機制**<sup>ぼうえいきせい</sup>や認知の仕方を変えることで、ストレス反応を軽減し、健康は保たれます(図1)。

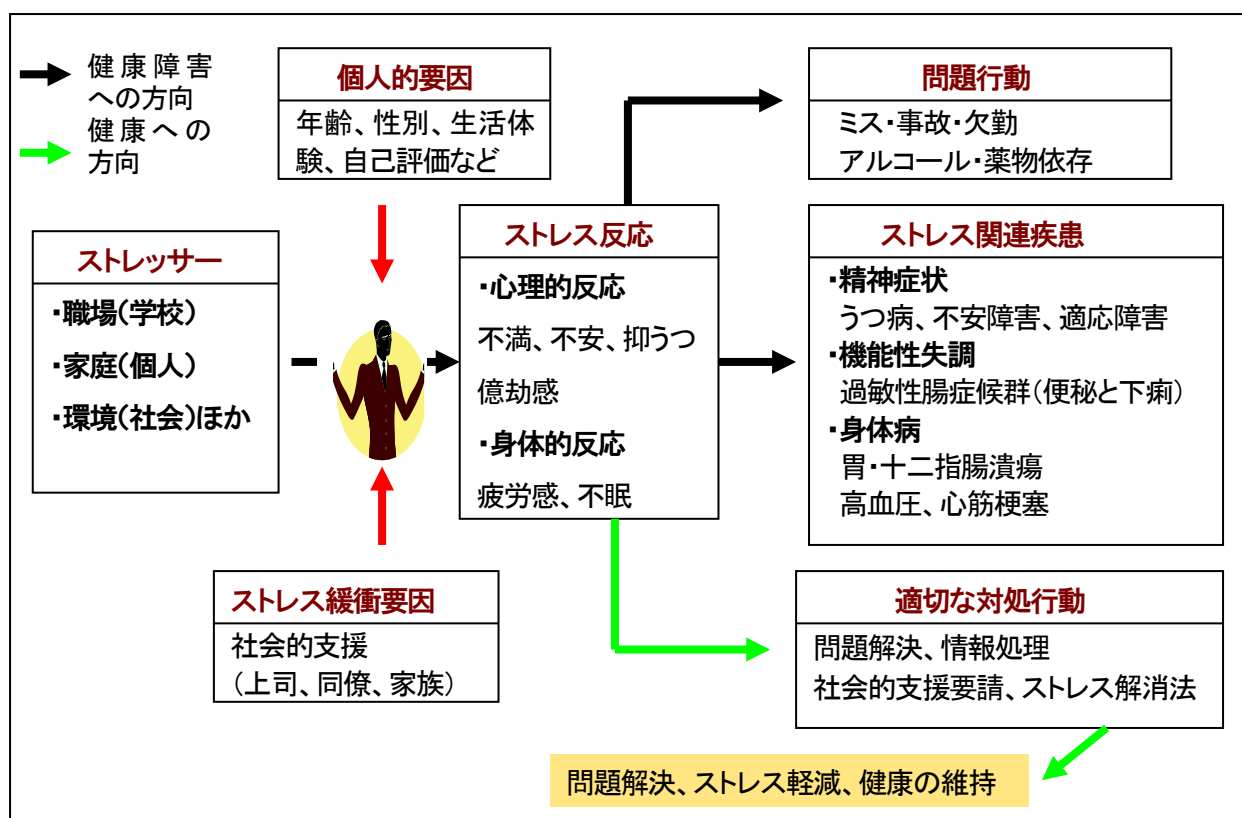


図1 ストレス関連疾患の発症過程

人間はストレスに対して生体**防御機構**<sup>ぼうぎょきこう</sup>によって生体を防御しています。生体防御機構は図2のように**内分泌系**<sup>ないぶんびつけい</sup>、**免疫系**<sup>めんえき</sup>、**自律神経系**が関与しており、それぞれが相互に働きあうことにより、生体が保たれています。ストレスが慢性的に持続すると、生体防御機構は**破綻**<sup>はたん</sup>し、さまざまな疾患を生じます。

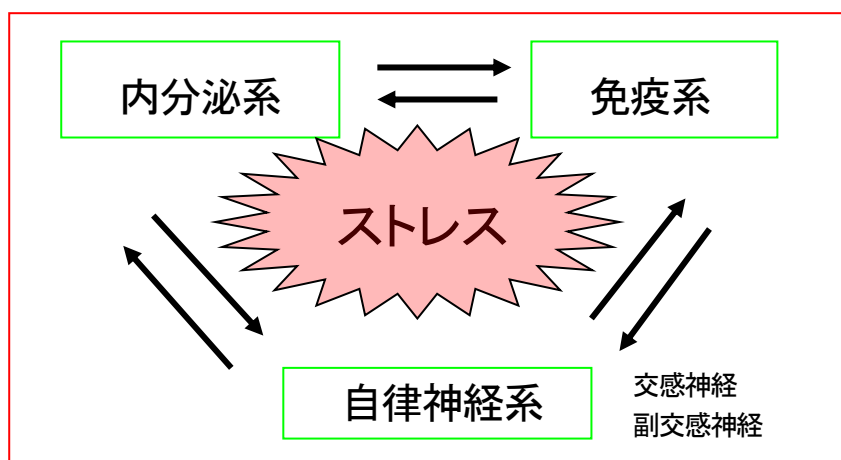


図2 ストレスと生体防御機構



<学習の理解を深めるために>

## 「ストレスと共に生きる」

😊 ストレスはありすぎても困りますが、まったくないのもよくないもののようです。カナダの生理学者のセリエは次のように言っています。「ストレスは必ずしもからだによくないものとは限らない。それは、あなたがストレスをいかに取り扱うかによる」と。

ご自身のストレスの傾向を知り、ストレスとの付き合い方を学んでいきましょう。

1) みなさんはどのようなときにストレスを感じますか？

2) ストレスを感じたとき、心とからだはどうなりますか？

心ころは…

からだは…

3) そのとき、どんな工夫をしていますか？

### 《用語の解説》

**ストレスとストレッサー**：一般に、個人にとって負担となる外部からの刺激などのストレッサーとこれによって引き起こされた不安やイライラ感、不満や怒り、抑うつ気分などの精神症状や疲労感、不眠、食欲不振などの身体症状を**ストレス反応**と呼び、この両者を含めて**ストレス**と総称する。

ストレスの原因となる**ストレッサー**は、その外的刺激の種類から大きく物理的ストレッサー(寒冷、騒音、放射線など)、化学的ストレッサー(酸素、薬物など)、生物学的ストレッサー(炎症、感染)、心理的ストレッサー(怒り、不安など)に分類される。

**ストレス対処**：ストレッサーを処理するために意識的に行なわれる行動・思考。

