

こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

からだのエネルギー



エネルギー

私たちは、生まれる前から死ぬまで、自分以外の動植物の生命をいただいて（栄養を得て）、生きています。お母さんのお腹の中にいるときは、お母さんから栄養をもらい、その後は自分で食物・栄養を得ながら生きて成長していきます。6月号と10月号では、食物に含まれている栄養素（たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル）について、説明をしました。本号ではエネルギーについて説明をします。

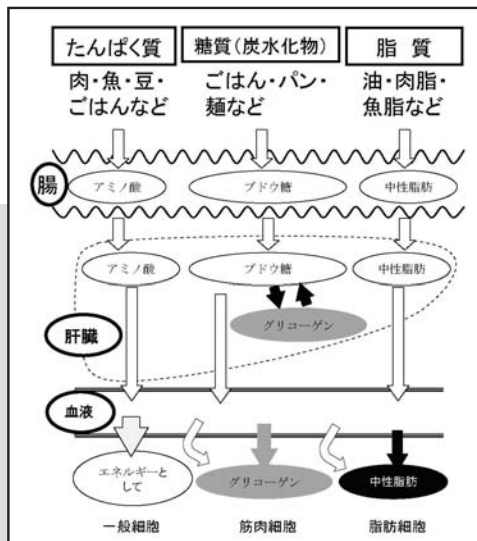
食物が私たちのエネルギーになるまで

私たちは、食物からエネルギーをいただいています。食物はどこからエネルギーを得ているのでしょうか。

その答えは、太陽。太陽のエネルギーを植物に貯めて、動物はその植物、またはその植物を食べた動物からエネルギーを得て生きています。つまり、私たちは、太陽のエネルギーから活動のためのエネルギーを得ていることになります。そして、太陽のエネルギーが貯められている物質が、食物に含まれる糖質・脂質・たんぱく質です。

エネルギーが使われるまで

私たちが食物から得たエネルギー（糖質・脂質・たんぱく質）は、すぐにエネルギーになるわけではありません。その仕組みを図にしてみました。



腸で吸収された一部の糖質は、肝臓で一時的にエネルギーを貯蔵するために蓄えられます（グリコーゲンといいます）。たんぱく質はアミノ酸、糖質はブドウ糖、脂質は中性脂肪などになって、血液を通じて全身の細胞に運ばれます。このときに、全身の細胞（一般細胞）ですぐに使われるものと、筋肉にある細胞（筋肉細胞）に一時的にグリコーゲンとして蓄えられるもの、そして、脂肪細胞に蓄えられるものにそれぞれ分かれま（正確には、糖質・脂質・たんぱく質でエネルギーの使い方が違いますが、ここでは、説明を除きます）。

このように私たちのからだは、食物のエネルギーを3つの細胞に分別し、生活に応じて、エネルギーの消費と貯蔵ができるように備えています。

エネルギーを使う

私たちが食事した後（食べている最中から）、歯磨き、通勤・通学、勉強、仕事、冬であれば寒い環境の中で、一般細胞でエネルギーを使い、一部、一時的に貯蔵されたグリコーゲンを分解して、エネルギーとして使い、それがなくなれば、脂肪細胞にある脂肪をエネルギーとして使います。

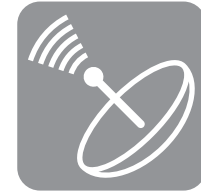
先月号で、冬の肥満のことをお話ししましたが、それを解消するためには、脂肪細胞にある脂肪を血液に戻して、一般細胞や筋肉細胞で使われるようにしなければなりません。そのためには、一般細胞と筋肉細胞でエネルギーをできるだけたくさん使うことです。つまり、できるだけ全身を使った活動（掃除・運動など）をすればより効果が早いです。



いかが
でしたか？

私たち一人ひとりからだは違う（太りやすかったり、痩せやすかったり、筋肉がある、筋肉がないなど）ので、各々エネルギーの使い方は違います。

しかし、エネルギーの使い方、使い方の仕組みは同じなので、からだの仕組みを知ってもらえればと思います。



保健福祉センター

発信@みなくる

「認知症サポーター」になりませんか！

○認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として日常生活の中での支援をしていただく方です。

でも、何かを特別にやっていただくというものではありません。友人や家族にその知識を伝えたり、隣人として、あるいは商店街、交通機関等、まちで働く人として活動していただきます。

○認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講した皆さんが認知症サポーターになります。

受講した皆さんには、その証として認知症を支援する「目印」としてのブレスレット「オレンジリング」を全国キャラバン・メイト連絡協議会からお渡ししています。

○認知症サポーター養成講座

下記により開催いたしますので、皆さんの参加をお待ちしています。

- ・日 時 平成23年3月16日（水） 10時30分から12時まで
- ・場 所 保健福祉センターみなくる
- ・申し込みおよび問い合わせ先
町社会福祉協議会（☎39-7711）まで連絡願います。

認知症サポーター 100万人キャラバン

平成17年から平成26年は、「認知症」への呼称変更を契機に、認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域を町民の手で作る運動を行う「認知症を知り地域をつくる10年」と位置付けられています。

「認知症サポーター100万人キャラバン」は、認知症について広く知っていただくためのキャンペーンのひとつとして、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指そうとするものです。

静岡県では、平成26年度までに、認知症サポーター12万人（うち子どもサポーター1万人）の養成を目指すとともに、認知症サポーター養成講座の講師役となるキャラバン・メイトの養成も進めています。

みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行なっていますので、ご利用ください。

保健福祉センター みなくる
保健福祉課 ☎52-2211 FAX 39-7020
地域包括支援センター ☎39-7711
社会福祉協議会 ☎39-7711 FAX 52-3711