

栄養の考え方：一生使える「食べ物を選ぶ審美眼」を養う

このプロジェクトで私たちが一番大切にしたいのは、皆さん自身が「自分にとって本当に良い食事とは何か」を見極め、選ぶ力（＝審美眼）を養うことです。ここでは、そのための基本的な考え方をご紹介します。

1. 「美味しさ」の正体を知る

ジャンクフードも、高級レストランの料理も、家庭料理も、実は「美味しさ」の構造には共通点があります。

美味しさ = ①味の土台 + ②五味 + ③香り

- ・**①味の土台**: 脂質・たんぱく質・糖質の組み合わせ。このバランスが満足感の源です。
- ・**②五味**: 甘味、塩味、酸味、苦味、旨味。これらが味に深みと個性を与えます。
- ・**③香り**: 風味や食欲を刺激する重要な要素です。

この構造が分かると、「なぜこれが美味しいのか」「この美味しさを、もっと健康的に再現できないか？」と考えることができるようになります。例えば、フライドポテトの美味しさ（脂質＋糖質＋塩味＋香り）を、オーブンで焼いたハーブ風味のポテトで再現する、といった具合です。

2. すべての食事に「役割」がある

特定の食品を「良い」「悪い」と決めつけるのではなく、それぞれの「役割」を理解し、柔軟に取り入れることが、食事を長く楽しむコツです。

- ・**高機能健康食**: 体の土台を作り、日々の活力を生み出す「主役」。
- ・**高機能満足食**: 人生を豊かにし、心にご褒美を与える「名脇役」。
- ・**ギルティプレジャー**: ストレスを和らげたり、気分転換を助けたりする「バランスー」。

厳格な食事制限の中で、心が疲れてしまった時。あえて「ギルティプレジャー」を計画的に少量取り入れることで、心のバランスを取り、また健康的な食事に戻る活力を得ることができます。大切なのは、食事に「振り回される」のではなく、あなたが主導権を持って食事を「使いこなす」ことです。

3. 究極の目標は「自分の体の声が聞こえる」こと

栄養学の知識は、あくまで地図のようなものです。最終的に目指す場所は、**あなた自身の体が「今、何を食べたいか」と発する声に耳を澄ませ、それに素直に応えられる状態**です。

- 「なんだか無性にしょっぱいものが食べたいな」→「汗をかいたから、ミネラルが足りないのかも。具沢山の味噌汁を飲もう」
- 「頭がぼーっとして、甘いものが欲しい」→「血糖値が下がっているのかも。でも、ここでチョコを食べたらまたすぐ欲しくなるから、まずはナッツを少し食べてみよう」

このように、体のサインをキャッチし、知識を元に最適な答えを選び取れるようになること。それが、私たちが考える「自律的な健康管理」です。

この「審美眼」と「体の声を聞く力」を、このプロジェクトを通して一緒に養っていきましょう。