

いただきます。

R6.10



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ビオチンの性質と働き

ビオチンは水溶性のビタミンで、ビタミンB群の1種です。

補酵素として糖、アミノ酸、脂質などのエネルギー代謝に関わっています。また、抗炎症物質を生成することで炎症を防ぎ、アレルギー症状を緩和します。

皮膚や爪、髪をじょうぶに

アミノ酸の代謝に関わるビオチン。アミノ酸は体内でコラーゲンなどを合成する際の材料となるため、皮膚や粘膜、**髪の毛を健康な状態に保つために重要**です

摂取のポイント

水に溶けやすいものの、熱、光、酸に強いので摂り入れやすい栄養素です。腸内細菌によっても合成されますが、その量だけでは必要量を維持できないため食品で補うことを心がけましょう。また、抗生物質を長く服用している場合、ビオチン合成量が減ることがあるので食事から摂取する必要があります。

多く含まれる食品は、鶏レバー・豚レバー・豆類・ナッツ類・牛乳・しいたけなどです。

摂取の注意点

摂取不足

通常の食生活で欠乏することはほとんどありませんが、欠乏した場合は皮膚炎、結膜炎、舌炎、知覚過敏や脱毛、白髪の増加などを引き起こす可能性があります。



SDGs と食生活の疑問



ジェンダー平等の実現を目指す！日本の課題と政府の取り組み

育 MEN(イクメン)プロジェクト

育 MEN プロジェクトとはその名の通り、育児を行う男性を推進していくプロジェクトです。子育ては女性がするものというイメージが強く、これにより女性は子どもを生んだら仕事を辞めたり育児休暇に入って長く仕事場から離れたりする傾向が強く、雇用にも影響し不平等な状況ができてしまいがちです。

それを是正するため、男性も育児に参加し、育児休暇を取得できるよう政府も働きかけています。2021年度の男性の育休取得率は13.97%*です。今後の目標は、2025年までに30%*に上げることなどを目標に掲げ、ワーク・ライフ・バランスを実現させるために民間連携して取り組んでいるのです。

しかし、課題もあります。

父親の育児休暇を取ることが主体になっているように感じます。横浜市でもプレパパ・プレママ(両親)教室などがありますが、やはり母親が中心の内容で父親だけの交流会などは少ないようです。おうちからはじめの一步のような、男の料理や家事全般の教室があってもいいかと考えています。

実際、高齢男性には男の料理教室で、包丁の持ち方から説明をして、5回コースで最終回には一汁一菜の昼食を作って食べるという企画も行っている公民館などあります。

男性の育児休暇、ただ数字を多くするだけでなく、楽しんで育児ができるように日本全体で考えていく必要がありますね。