



RAKUWA
lecture of health

第192回 らくわ健康教室


2014年5月13日



食事でイキイキ！

～ 健康長寿のために摂りたい栄養 ～

洛和ヴァイリオス 副係長 管理栄養士 ^{きし かずみ} 来住 和美

 発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

食事でイキイキ！～健康長寿のために摂りたい栄養～

はじめに

日本は長寿国で有名です。世界保健機関（WHO）の2011（平成23）年の統計では、男性の平均寿命は79歳で世界5位、女性は86歳で世界1位です。一方で、生活習慣病になったり、寝たきりのお年寄りが多いことも事実です。本日は、健康で長生きするために、どういう食生活を送れば良いかについてお話しします。

- ① 低栄養について
- ② 栄養素について
- ③ 食べ方の工夫
- ④ バランスの良い食べ方
- ⑤ 10食品群シートと使い方



以上の5つに分けて、それぞれ説明します。

①低栄養について

「健康的な食事」と聞くと、どんな食事をイメージしますか？「魚は控えめ、肉や油ものはもったいなか」という食事を連想しませんか？野菜中心が一番とも言われます。これらは、いわゆる「粗食」に当たります。しかし、粗食（肉や脂を控えた食事）が体に良いという場合、主な目的はメタボリック症候群などの予防のためで、対象は40～50歳代の中年期の方が中心です。

これに対し、**60歳を超えた高齢期の食事は、粗食は次第に害が大きくなっていくこともある**ことに注意が必要です。これは、「低栄養」になりがちだからです。低栄養状態とは、人が生命を維持し、日常生活を営むために必要な栄養、特にエネルギー（カロリー）とタンパク質が不足している状態です。

低栄養状態になると、生理機能や感染に対する免疫力が低下したり、傷の治りが遅くなることがあります。また、以下のようなことが起きる恐れがあります。

⚠️エネルギー不足になると…

体が動かなくなる→筋力の低下が起こる→閉じこもりがちになる→手足の筋力が低下する→転倒→骨折

⚠️タンパク質不足になると…

筋肉の衰えが早まる→筋力が低下する→転倒→骨折

⚠️栄養バランスが崩れると…

免疫力が低下する→風邪をひきやすく、治りにくくなる→肺炎・感染症にかかる→入院→寝たきりに

このような事態を招かないように、しっかり食べてください。

②栄養素について

食品の特徴を「栄養素」に注目して見てみましょう。

 パン	炭水化物が多くエネルギー源になる食品
 りんご	ビタミンCや食物繊維が豊富
 ジュース	ビタミンやミネラルなどの量はメーカーや種類によって違う
 卵	鉄やビタミンAなども含んでいる
 魚	海に囲まれた日本では欠かせないタンパク質
 キャベツ	食物繊維やビタミンCが豊富
 豆腐	原料の大豆はタンパク質が豊富
 貝	旨味が豊富でおいしいダシに
 きのこと類	食物繊維が豊富で低エネルギー
 牛乳	不足しやすいカルシウムが豊富
 ジャガイモ	ビタミンCやカリウムが含まれている
 菓子	糖質はエネルギー源
 肉	体を作るもとになるタンパク質が豊富
 ご飯	日本人には欠かせない主食。エネルギーとなる炭水化物が豊富
 チーズ	乳製品であり、カルシウムが豊富
 油	脂質は1gあたり9kcalと高いエネルギーになる
 にんじん	カロテンや食物繊維が豊富



食べ物の仲間分け

<p>主食 ご飯、パン、麺類 エネルギーになる食べ物</p> <p>ご飯 うどん</p>	<p>副菜 野菜、きのこ、イモ、海藻類 体の調子を整える食べ物</p> <p>野菜サラダ 煮物</p>
<p>主菜 肉、魚、卵、大豆類 体の肉や血になる食べ物</p> <p>ハンバーグステーキ 焼き魚</p>	<p>牛乳、乳製品 骨や歯をつくる食べ物</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
<p>果物 体の調子を整える食べ物</p> <p>みかん りんご</p>	<p>菓子・嗜好飲料 お菓子や嗜好飲料は、あくまでも適度に！ 目安は1日200kcalくらいというので、 想像以上に少ない！</p> <p>ポテトチップス半袋 ビール中ジョッキ1杯</p>

③食べ方の工夫

日頃、「ご飯と漬物だけ」や、「菓子パンだけ」「そうめんだけ」「インスタント麺とおにぎり」などという食事をしていない方はいませんか？ そのような場合は、「ちょっと工夫」をすることが大切です。

ちよつとひと工夫

- ご飯と漬物だけ
→ 漬物の代わりに**おかずやみそ汁を添える。**
- 菓子パンだけ
→ **食パンとスープ、サラダ、卵焼きに。**
- そうめんだけ
→ **納豆をかけたり豆腐を添える。**
- インスタント麺とおにぎり
→ **どちらかにしておかずを添える。**

「粗食」になったのは、本当に健康のためでしょうか？ 「子どもの独立などで主婦を卒業した」「食べたい時が食事時間となった」「食べたくないから食べない」「男性が不慣れな料理を作らないといけなくなった」「人と一緒に食べる機会がない」などの理由もあるのではないのでしょうか？

④バランスの良い食べ方

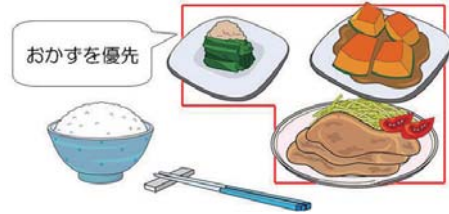
次のことに気をつけましょう。

①良質のタンパク質を食べる

- ★ 魚・肉・大豆製品・卵などタンパク質が不足しないようにしましょう。
- 毎回の食事に、タンパク質のおかずを必ず食べるようにしましょう。1食の目安は厚みも大きさも、指を除く手のひら1枚分です。
- 茶碗蒸し、卵豆腐、プリンは卵を、きな粉は大豆を使っています。

②おかずから食べる

★ 食欲のない時は、不足しやすい良質のタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。



食事はゆっくり、よくかんで食べてください。かめばかむほど唾液がたくさん出て、消化を助けます。よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

食欲が湧く工夫も大切です。旬や産地にこだわった食材を使ったり、彩り、食器、盛り付け、雰囲気などにも変化をもたせると、より一層食欲も湧いてきます。

●何を食べたらいいの？

満遍なく食べましょう。

「〇〇を食べると健康になる」「これを食べて〇〇が良くなりました」など、さまざまな情報があふれています。しかし、例えどんなに優れた食品であっても、毎日そればかりを食べていては栄養の偏りにつながります。毎日の食事のなかで大切なことは、いろいろな食べ物をバランス良く食べることです。

●バランス良く食べるために

食品に含まれる栄養素には、それぞれ特徴があります。しかし、普段食べている食品の種類は非常に多く、個別に栄養の特徴を知ることは大変難しいことです。そこで、含まれる栄養素が似たもの同士の食品をグループにまとめます。各グループから食品を摂取することによって、栄養バランスを整えることができます。

⑤10食品群シートと使い方

かつては「1日30品目食べましょう」と言われた時期がありました。しかし、それと同じ栄養素の食品を偏って食べてしまう恐れもあり、2000年に厚生労働省が新しく「食生活指針」を出し、「10の食品群をバランス良く食べましょう」という方針に変わりました。そのためにつくられたのが、以下の「10食品群シート」です。

10食品群シート

10項目の内訳	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	合計
	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	
① 緑黄色野菜											
② いも類											
③ 海藻類											
④ 肉類											
⑤ 魚類											
⑥ たまご											
⑦ 大豆(大豆製品)											
⑧ 牛乳乳製品											
⑨ 果物											
⑩ 油脂類											
合計 (01つ割合で10点満点)											



シートの使い方

- その食材を食べたら「○」をつける。
(何回食べても○は一つ)
- 食べた量が少量でも「○」をつける。
- 10日で100点をめざす。

あまり厳密に考えなくて結構です。肉類の場合、ハムのような加工品でもOKです。このシートを10日ごとに見直し、食生活の改善に役立ててください。

10食品群を食べるコツ

緑黄色野菜	時間にゆとりのあるときに下ごしらえをして、冷蔵庫で保存しましょう。
イモ類	好みのイモを積極的に摂取。おやつに用いても良いです。
海藻類	保存のできる乾物を常備しましょう。ひじきの煮物などを多めに作り、保存しておきます。
肉類	食べやすい部位を選ぶ、加工品を活用する、調理法を工夫するなどしましょう。
魚介類	そのまま食卓に乗せられる刺身や、加工品を活用しましょう。
たまご	みそ汁などの汁物に利用します。卵を入れることで味がまるやかになったり、ボリュームアップにもなります。
大豆、大豆製品	そのまま毎日の食卓に。大豆や高野豆腐など乾物を常備しましょう。
牛乳、乳製品	そのまま食べられるヨーグルトやチーズをおやつに。料理に加えるのもお勧めです。
果物	旬の味を楽しみましょう。パン食の方は朝食に添えるのもお勧めです。
油脂類	ごま油を風味づけに利用するなど、適量を取りましょう。

間食については、以下を注意しましょう。

おやつについて



間食の目安は1日のエネルギー量の10%とされているため、間食は100～200Kcalを目安に食欲に応じて取ると良いでしょう。

糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方は、間食はできるだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100Kcal以下に抑えましょう。果物や牛乳、低カロリーの菓子類を選んで適量食べるようにしましょう。

おわりに

～料理を作って食べることは～

調理は

- ① 作る料理を決める。
- ② 食材を選ぶ。
- ③ 食材を加工する。
- ④ 道具を使う、火を使う。
- ⑤ 盛り付けをする。
- ⑥ 五感で楽しむ。



といったさまざまな要素があり、頭の体操はもとより、体や心の健康にも役立ちます。しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

質疑応答から

Q 緑黄色野菜の効果的な摂取法は?

A 脂で炒めれば、脂質も取れ、エネルギー摂取の面では効果的です。ビタミン摂取の面では生のほうが良いこともあります。あまり細かくくだわらずに、「とにかく食べれば良い」と考えて、やってみてください。

Q マンゴーやグレープフルーツは薬との「飲み合わせ」があると聞きますが。

A 飲み合わせ(一緒に取ると悪影響が出る可能性がある)は、薬によってさまざまです。かかりつけの医師や薬剤師によく聞いて、確かめてください。