RAKUWA
lecture of health

第120回 らくわ健康教室

2012年10月19日

今の食生活 偏っていませんか?

～ 食生活から自分を知ろう ～

洛和ヴィラ大山崎 係長 管理栄養士 田中(たなか) 由里代(ゆりよ)

子どもたちのために、未来へ…
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

第120回 らくわ健康教室 2012年10月19日

今の食生活 偏っていませんか？ ～ 食生活から自分を知ろう ～

栄養とは何でしょう?「栄養」は、摂取した食品中に含まれる「栄養素」を、成長や生命活動に必要な体の成分に変えていくものです。栄養素の働きと種類をまとめると、下記のようになります。

●エネルギー源となる
糖質、タンパク質、脂質→合わせて3大栄養素

●体をつくる
タンパク質、脂質、ミネラル

●体の調子を整える
ビタミン、ミネラル

※糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを合わせて「5大栄養素」といいます。

バランスのとれた基本献立

バランスがとれた基本的な献立は、「主食」+「主菜」+「副菜」+もう1品です。

主食はエネルギー源となるもので、ごはんやパン、麺類です。主菜は、タンパク質や脂質の供給源となるもので、魚介類や肉、卵、豆腐など。副菜は、ビタミン、ミネラルの供給源となるもので、野菜やきのこ、海藻などです。これ以外に、汁物や果物、漬物、飲み物など、もう1品加えることで、栄養素の不足を補うことができます。

組み合わせのルール

❶ 主食、主菜、副菜は1品ずつ
大盛りや2人分にするのは×！

❷ 同じ調理法を重ねない
例えば、主菜が油を使った揚げ物や炒め物なら、副菜は、おひたしやサラダに。

❸ 主材料を重ねない
主菜と副菜で「肉、魚、大豆類、卵」が重ならないように工夫しましょう。

食生活チェック

まず、下の「食生活チェックシート」で、現状の食生活を確認してください。

食生活チェックシート

現状（あてはまるところにチェック）

- ☐ いつもおなかいっぱい食べる
- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 外食が多い
- ☐ 好きなものだけを食べることが多い
- ☐ 栄養バランスを気にしていない
- ☐ 魚や大豆製品をあまり食べない
- ☐ 牛乳や乳製品をあまり食べない
- ☐ 野菜類・海藻類をあまり食べない
- ☐ 果物をあまり食べない
- ☐ 穀類（ごはん）をあまり食べない
- ☐ 肉類が多い
- ☐ 揚げ物や炒め物が多い
- ☐ 味付けの濃いものが好きだ
- ☐ 食べ過ぎが気になるがコントロールできていない
- ☐ 間食を取り過ぎてしまう

チェックが入った項目については、右記の内容を参考に、行動目標を立てましょう！

1 いつもおなかいっぱい食べる

➔ 例 体重を測定し記録する。腹八分目にする。
小さい茶碗で食べる。

食べ過ぎると体重が増え、肥満になります。まずは、体重を測って目に見える形に記録して、食べ過ぎを意識するようにしましょう。

2 朝食を食べないことが多い

➔ 例 朝、15分早く起きる。
前日に朝食の準備をしておく。

朝食を抜くと、脳（体）がエネルギー不足に陥ってしまいます。また、体温が上がらないため、集中力や記憶力がアップしません。まずは、バナナを1本食べたり、牛乳を飲むなどから始めましょう。

3 外食が多い

➔ 例 単品メニューよりも定食メニューを注文する。

外食が多いと、栄養が偏ったり、塩分を多く取り過ぎたりします。例えば、うどんだけにせず、煮物など野菜がついた「定食メニュー」を選んだり、丼ものだけにせず、小鉢や味噌汁がついた「セットメニュー」を選んだりするようにしましょう。

4 好きなものだけを食べることが多い

➔ 例 食べた食材を記録する。

好きなものばかり食べていると偏った栄養摂取になり、栄養素が不足します。そこで、メモ書き程度にメニューを書き出して、あとで栄養摂取のバランスを振り返ることができるようにしてみましょう。

5 栄養バランスを気にしていない

➔ 例 食べた食材を記録する。
栄養バランスの勉強をする。

主菜が不足すると、タンパク質不足になります。副菜が不足すると、ビタミン・ミネラル不足になります。まずは、メニューのみ書き出してみて、主食、主菜、副菜が揃っているか確認しましょう。

6 魚や大豆製品をあまり食べない

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

魚・大豆製品が不足すると、タンパク質不足になり、体力、免疫力が低下します。1日1回は魚・大豆製品を食べるようにしましょう。

7 牛乳や乳製品をあまり食べない

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

牛乳、乳製品が不足すると、タンパク質不足になり、体力、免疫力が低下します。また、カルシウム不足になり、骨粗しょう症にもなりやすくなります。まずは、1日1回、コップ1杯の牛乳を飲むようにしましょう。

8 野菜類・海藻類をあまり食べない

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

野菜・海藻類が不足すると、食物繊維不足で便秘になるなど、腸内環境が悪くなります。また、ミネラルは体内では合成することができないため、不足するとさまざまな不調が現れます。まずは、毎食、野菜や海藻を取るようにしましょう。（1日では 350g＝両手1杯の量が目安です）

9 果物をあまり食べない

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

果物が不足するとビタミン不足になり、3大栄養素のスムーズな代謝の手助けができなくなります。まずは、朝食に1皿果物を並べましょう。糖質の補給にもなり、頭に栄養が行きわたります。

10 穀類（ごはん）をあまり食べない

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

穀類が不足すると、それらをエネルギー源とする組織へのエネルギー不足が起きます。毎食、お茶碗1杯かパン1枚の主食を食べましょう。

11 肉類が多い

➔ 例 主食・主菜・副菜がそろっているかチェックする。

食べ過ぎると、飽和脂肪酸の取り過ぎにより、脂質異常症や動脈硬化が起きやすくなります。意識して、肉、魚、卵、大豆製品をまんべんなく食べるようにしましょう。

12 揚げ物や炒め物が多い

➔ 例 煮物や酢の物も取り入れ、いろいろな調理法を楽しむようにする。

揚げ物や炒め物が多くなると、脂肪の取り過ぎで、肥満になりやすくなります。煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げるなど、いろいろな調理をすることで、油の取り過ぎの回避にもつながります。

13 味付けの濃いものが好き

➔ 例 醤油(しょうゆ)は小皿にとってつける・香辛料を利用する。

塩分の取り過ぎは、高血圧につながります。だし醤油や酢醤油などを利用し、加工食品、インスタント食品を控えるようにしましょう。

14 食べ過ぎが気になるがコントロールできていない

➔ 例 定期的に体重測定をする 。

食べ過ぎで肥満になると、いろいろな合併症が起こりやすくなります。体重測定を行い、数字を見ることで、自分自身の「やる気」を起こすようにしましょう。

15 間食を取り過ぎてしまう

➔ 例 適量の果物や甘いものは小さめを選び、夕食後に菓子類は食べない。

間食を取り過ぎると、エネルギーの取り過ぎとなり、体重増加につながります。甘いものは活発に行動する日中に食べるようにしましょう。

働き盛り世代の栄養と食事

生活習慣病に注意をしている方と、外食の多い方は、不足しがちな野菜を意識して食べるようにしましょう。

栄養摂取のポイント

- 食事バランスを意識して食べる（主食+主菜+副菜）
- 外食では、意識して野菜を取る
  単品もの（丼、麺類、ジャンクフードなど）で偏った食事にならないよう、定食や+αで野菜の注文を。野菜は1日350gを目標に。
- 夜より朝（昼）にしっかり食べる
- 脂肪の取り過ぎに注意する
- おかわり不要！ 塩分、アルコールを取り過ぎないように

シニア世代の栄養と食事

食べる量の低下による低栄養や便秘、水分不足に注意しましょう。

そのためには…

1. タンパク質(主菜)をしっかり食べる。
2. おかずから食べて、不足しやすい「タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維」を確保する。
3. 便秘予防のために、繊維質の多いイモ類、きのこ、豆類、野菜を積極的に取る。水分をしっかり取ることも重要。

調理に工夫を

そしゃく・飲み込む力が弱くなったら、切り目を入れたり、とろみをつけるなど、調理方法を工夫しましょう。

食べるときには、ゆっくり・しっかり噛んで食べましょう。しっかり噛むことで唾液の分泌が良くなり、消化を助けます。

最後に

1. 1日3食食べる
2. 夜食・間食は取り過ぎず、飲酒はほどほどに
3. 主食+主菜+副菜がそろった食事に
4. ごはんなどの穀類をしっかり取る
5. 忘れがちな野菜、果物、牛乳・乳製品を意識して食べる
   野菜・果　物 ➡ ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給
   牛乳・乳製品 ➡ カルシウムの補給
6. 食塩は控えめに
   1日に男性は9g、女性は7.5g未満にしましょう