



RAKUWA
lecture of health

第84回 らくわ健康教室

2012年2月3日



「ほんの少し」から 始めよう!

～ 健康食のヒント ～

洛和会丸太町病院
栄養科 副係長 管理栄養士 おくむら 奥村 のりこ



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

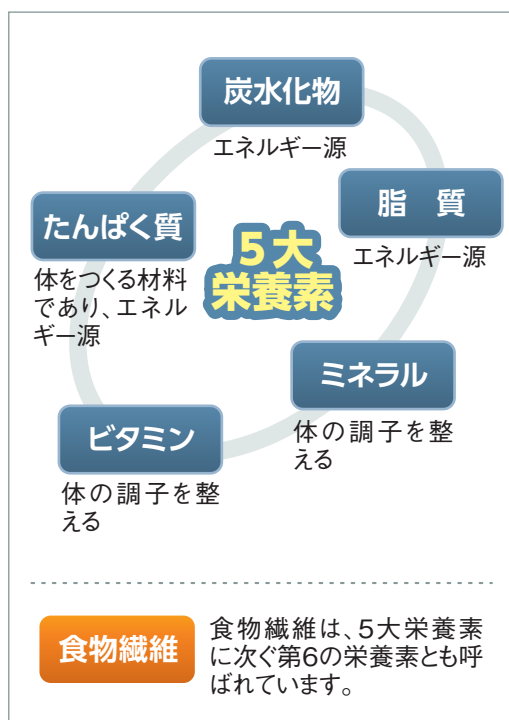
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

「ほんの少し」から始めよう! ~ 健康食のヒント ~

健康の増進は、「健康増進法」という法律で決められている国民の責務でもあります。健康な体を維持するための「健康食」について考えましょう。

体に必要な栄養素

体に必要な栄養素は、たんぱく質、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンの5つで、5大栄養素と呼ばれています。



ライフステージと食生活

年齢に応じて、必要なエネルギー量や栄養素の量は変化します。

健康であるためには、栄養素の過不足なく、バランス良く食べることが大切です。

高齢になると、若い世代に比べて、必要なエネルギーは少なくなりますが、若い人たちと同じだけの量が必要な栄養素や、場合によっては多く取ったほうが良い栄養素もあります。

- たんぱく質 (必須アミノ酸)
- 必須脂肪酸
- カルシウムや鉄分などのミネラル
- ビタミン類
- 食物繊維 など

それから、年齢特有の疾患について考えることも重要です。

中年期以降は、加齢に伴う代謝の変化や活動量の低下などから、肥満やメタボリック症候群（内臓脂肪型肥満）になりやすい傾向にあります。高齢者は、肥満だけでなく痩せも、疾病や死亡の要因となりやすいため、注意が必要です。

バランスの取れた食生活、運動習慣の徹底など、生活習慣の改善で健康を維持しましょう。

健康食のヒント

1 1日に必要なエネルギー量を知る

1日に必要なエネルギー量を知るために実際に計算してみましょう

$$\text{必要エネルギーの求め方} = \underbrace{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (BMI)}}_{\text{標準体重}} \times \text{活動レベルに応じたエネルギー (kcal/kg)} = \text{適正エネルギー (Kcal)}$$

活動レベル

- 低い (25~30kcal/kg) 歩行は1日1時間程度で、軽作業やデスクワーク中心の生活
- 普通 (30~35kcal/kg) 歩行は1日2時間程度で、立ち仕事を中心の生活
- 高い (35kcal/kg~) 重い肉体労働が1日に1時間以上の生活



2 栄養バランスを良くする

栄養バランスを良くするために、主食・主菜・副菜をそろえましょう。また、外食では定食を選びましょう。

【主食】……1品

主に炭水化物を含む食品
(ごはん・パン・麺類など)

※いもやかぼちゃがあるときは量を控える

【主菜】……1品

主にタンパク質を含む食品
(肉・魚・卵・大豆製品など)

【副菜】……2～3品

主にビタミンやミネラルなどを含む食品
(野菜類、海藻類、きのこ、こんにゃくなど)



3 食物繊維が不足しないようにする

1日に必要な食物繊維は、男性で19g以上、女性で17g以上です。

※日本人の食事摂取基準（2010年版）

●毎食、野菜を食べましょう

※野菜ジュースでは十分に補えない栄養素があります。なるべく、形のある野菜などを食べましょう。

●きのこ、こんにゃく、海藻を食べましょう

食物繊維の目標量に注目し、
摂取量を意識しましょう

	食物繊維量 (g)
ほうれん草のおひたし (1/4束: 80g)	2.2g
ブロッコリー (2房: 50g)	2.2g
きんぴらごぼう (1/4本: 40g)	2.3g
切干大根 (乾燥1/2カップ: 10g)	2.1g
焼きなす (中1本: 100g)	2.2g
ひじきの煮物 (乾燥大さじ1: 5g)	2.2g
干しいたけ (乾燥1個: 4g)	1.6g
野菜ジュース (200ml)	1.4g

1日に食べる食品の目安の一例(約1600kcal)

	朝	昼	夕
主食	●食パン5枚切1枚 	●乾麺 (80g) 	●ごはん茶碗1杯 (200g)
主菜	●卵50g (1個) 	●豚肉60g (うす切2～3枚) 	●鮭 中1切 (80～100g) + 豆腐100g
副菜	●野菜や海藻、きのこのおかず 1～2品 (100g) 	●野菜や海藻、きのこのおかず 1～2品 (100g) 	●野菜や海藻、きのこのおかず 1～2品 (100g)
その他	●果物 もも1個、または ・バナナ(1本) ・柿(中1個) ・りんご(半分) ・梨(半分) など 	●調味料 味付けは濃くならないように注意しましょう。	●脂質 油を使った料理は1日に2～3品にしましょう。 炒め物、揚げ物だけでなくパンのマーガリン、 サラダのドレッシングも油料理1品と考えましょう。

4 塩分は控えめにする

1日の塩分摂取目標量は、男性で9.0g未満、女性で7.5g未満です。

※日本人の食事摂取基準（2010年版）

- 麺類の汁はできるだけ残すようにしましょう
- 漬物、魚の干物、ウィンナーなどの加工食品を減らしましょう
- 汁物は具たくさんにして、汁を少なくしましょう
- 調味料は料理の上からかけずに、小皿に入れてつけましょう
- 塩分の代わりに、だしやスパイス、酸味を利用しましょう

5 食べ方を考える

2009（平成21）年度の国民健康・栄養調査報告によると、男女ともに肥満体形の人、早食いの割合が多い傾向があるとされています。食べ始めてから満腹になったと感じるまでには時間がかかるため、ゆっくり食べることによって満腹感が得られ、食べ過ぎを予防できます。

- 1回の食事に、最低20分はかけましょう
- 1回に口に運ぶ量を減らしましょう
- 箸を時々置きましょう
- 骨や殻のついた食品を食べましょう
- 食べる前にあたたかいお茶を飲みましょう

歯ごたえのある食品や調理法で、かむ回数を増やして、満足感を得ましょう。

- 食材は大きめに切りましょう
- 根菜など歯ごたえのある食品を選びましょう

6 食事の準備にも注目する

買い物

- 買い過ぎを防ぐために、買い物は食後に行きましょう

- 買い物リストをつくり、財布には必要な分だけのお金を入れて行きましょう

調理

- 電子レンジを活用しましょう
 - ▶ やわらかい野菜は、電子レンジで加熱するとかさが減るため、必要量を摂取しやすくなります
- 調理法は、①「蒸す」②「煮る」③「焼く」の順番で考えましょう
 - ▶ 調理の際の油は、1g9kcalと高エネルギーなので、使い過ぎないように注意しましょう

食卓づくり

- ランチョンマットを用意しましょう
 - ▶ 大皿盛りではなく1人分ずつ盛りつけることで、食べ過ぎを防止。ランチョンマットからはみ出していたら「過剰」と考えましょう
- 食器をいつもより小さいものにしましょう
 - ▶ 同じ大きさの食器で中身を少なくすると、見た目に物足りなさを感じてしまうので、盛り付けたときに寂しくならないようにしましょう

栄養が取りにくい場合

- おかずから食べはじめましょう
- 主食を残した場合、間食にしてみましょう
 - ▶ ご飯が適量食べられない → 間食にふかしものを食べる

以上、紹介したもののなかから、「これならできるかも」と思ったものを「ほんの少し」からでも始めていただき、健康増進につなげていってください。

