



栄養と健康の関わりは？

私たちの食を取り巻く状況は多様化し、便利な世の中になりました。しかしその反面、つい食べすぎてしまったり、かたよった食事内容になったりと、食生活は乱れがちです。栄養は不足しても過剰になっても体に負担がかかり、かたよった食生活を続けると、次のような生活習慣病にもつながります。

エネルギーの摂りすぎ	→	肥満 糖尿病 虚血性心疾患
食塩の摂りすぎ	→	高血圧 脳卒中 胃がん
脂肪の摂りすぎ	→	肥満 高脂血症 糖尿病 虚血性心疾患
ビタミン・ミネラル 食物繊維などの不足	→	がん 骨粗しょう症 貧血

健康な体を維持するために、「食べ物を賢く選択する力」を身につけましょう。

こんな食事が理想的

主食・副菜・主菜・(汁物)をそろえると栄養のバランスがとりやすくなります。

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですがそのうち1/3は緑黄色野菜から摂り、海藻やきのこなども組み合わせましょう。

主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で、体をつくるもとになります。魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食摂りましょう。

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源になります。摂りすぎてもいけませんが、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ごはん・パン・麺類などを、適量食べましょう。

汁物

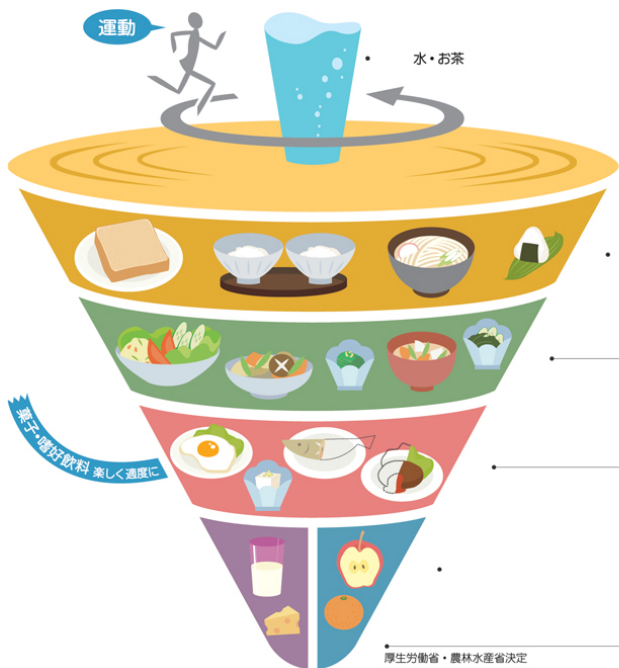
塩分を摂りすぎないように、1日1杯を目安にしましょう。具たくさんにするといろんな食品を手軽に摂ることができます。



1日の中で、牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう。

主食・副菜・主菜を上手に組み合わせましょう

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。全体がコマの形で表現されていて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分かれています。また、軸は必要な水分、そしてコマを回転させるのは適度な運動です。これらを上手に組み合わせて、コマが倒れてしまわないようなバランスのとれた食生活を心がけましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉 = 鶏ささみ = 鶏むね肉 = 鶏皮 = 鶏の天ぷら = まくらとひの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の標準量の単位)の略

食事バランスガイドについて詳しく知りたい方は <http://j-balanceguide.com/> をご覧ください。

こんな方はいませんか？

- 朝食を欠食する** → 朝食は頭と身体のウォームアップ！夕食は腹八分目にし、夜食も控えて、最初は食べやすい牛乳・乳製品や果物などから、とにかく何かを口に入れるようにしましょう。
- 食事時間が不規則** → 食事時間が不規則だと、空腹感から間食やジュースを摂りすぎることになりがちです。どうしても食事時間がずれる場合には、次の食事までの時間を考え、軽めにするなど工夫しましょう。
- 外食が多い** → 野菜が多い定食メニューや、単品メニューにも副菜の小鉢をプラスするなど、バランスがよくなるように選びましょう。また、揚げ物や炒め物ばかりでなく、油を控えた煮物や焼き物にしたり、漬物を控えるなど、考えて食べましょう。
- サプリメントを多用する** → サプリメントはあくまで1日の食事で足りない栄養素を「補う」もので、多用すると特定の栄養素の過剰摂取につながり、体に負担のかかる場合もあります。サプリメントに頼りすぎて日常の食生活がおろそかにならないようにしましょう。

～食事は文化、おいしく 楽しく～

「食事をする」という行為には、必要な栄養素の補給というだけではなく、嗜好を満足させたり、食材や料理に季節や文化を感じたり、いっしょに食事をする人との会話を楽しんだりするなどいろいろな役割があります。毎日の食事をよりおいしく、そしてこれからの人生も元気で楽しく過ごすために、日頃の食生活を見直して、できることから改善してみましょう。