

栄養通！！！！ vol.1



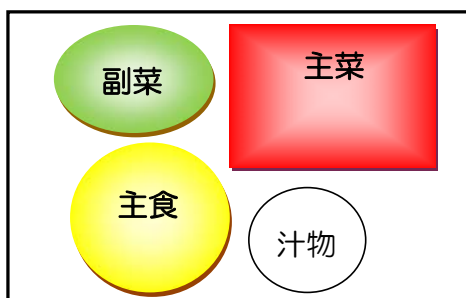
平成 23 年 10 月発行
「栄養通！！」 1 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

食事の栄養バランスについて考えてみませんか？

皆さんは毎日の食生活について振り返り、考えてみたことはありますか？

現代社会ではがん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。これらの疾患は食生活との関わりが特に深く、病気の予防や悪化を防止していくためには、食生活の見直しを行うことが重要となっています。

そこで今回は「食事の栄養バランスのとりかた」をテーマにお伝えしていきたいと思います。



栄養バランスの良い献立の基本は**主食・主菜・副菜**をそろえることです。当院の献立を参考に具体例を見てみましょう。



主菜



【料理】肉や魚、卵、大豆製品などの料理
【栄養素・働き】主に皮膚や筋肉など体のもとになる**たんぱく質**が豊富に含まれています。
【ポイント】**脂質**や**食塩**も含むので1食に1品となるようにし、量も摂りすぎないようにしましょう。

果物



【栄養素・働き】**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を含み体調を整える働きがあります。
【ポイント】果糖（フルクトース）という糖質を多く含むので、食べ過ぎは禁物です。1日にこぶし1個分くらいまでを目安するとよいですよ。

主食



【料理】ごはん、パン、麺など
【栄養素・働き】**炭水化物**を多く含み、人間が活動するエネルギーの源となります。また、脳が活発に働くために必要なブドウ糖も多く含んでいます。
【ポイント】菓子パンや調理パンは**脂質**や**食塩**を多く含むので主食にしないようにしましょう。炊き込みご飯や混ぜご飯等の味付きご飯は**食塩**を多く含むのでおかずの味付けを控えめにしましょう。



汁もの



【料理】みそ汁や清汁、スープなど
【栄養素・働き】**ミネラル**や**水分**を多く含みます。
【ポイント】汁物は**食塩**を多く含みます。食塩の摂り過ぎは**高血圧**や**心臓病**など原因や悪化の要因となるため1日に1-2回までにしましょう。具たくさんにするとその分、汁が減るので減塩の効果があります。

副菜



【料理】野菜・海藻・きのこなどを使用した料理
【栄養素・働き】**ビタミン・ミネラル・食物繊維**等を多く含み、体の調子を整える働きがあります。
【ポイント】1食の野菜の目安量は生の状態で両手に入る位。加熱すればかさが減るので、もっと食べやすくなりますよ。色の濃いもの（緑黄色野菜；トマト、ピーマン、コブ等）と薄いもの（淡色野菜；キャベツ、モロ、アスパラ等）両方食べるとさらに Good！！

栄養バランスについてのQ&A

Q1 野菜を食べた方がいいのなら、漬物をたくさん食べたいのですが？

A1 漬物には食塩が多く含まれています。食塩の取り過ぎは高血圧の原因となりますので、食べすぎには注意が必要です。

<参考>

食塩含有量

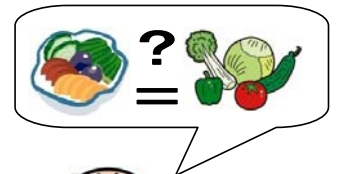
たくあん 5枚(30g)...1.3g

胡瓜ぬか味噌漬 1/3本(30g)...1.6g

キムチ 30g...0.7g

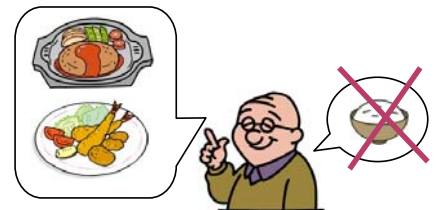
梅干し 1個...2.2g

日本人の食事摂取基準(2010年版) 食塩摂取目標量
男性:9.0g未満/日 女性:7.5g未満/日



Q2 野菜ジュースは野菜の代わりになりますか？

A2 野菜ジュースには果汁や砂糖が添加されているものもあり、野菜の代わりに摂取すると糖質を摂りすぎてしまう場合があります。また、野菜を咀嚼することで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止することもできるので、ジュースではなく野菜料理を食べた方がよいと思われま



Q3 ご飯はいらないのでおかずをもっと食べたいのですが？

A3 肉や魚などに含まれるたんぱく質は「おいしいから」、「身体が元気になりそうだから」と思って必要以上に食べると、体の中で使われた後にチッ素という燃えカスがたくさん出て、チッ素を排泄する腎臓へ負担をかけてしまうこととなります。また、タンパク質を多く含む食品は、脂質も同時に含むものが多く、調理のための油脂や調味料の使用から、脂質や食塩の摂り過ぎにもつながる可能性があります。身体をつくる栄養成分は適量のたんぱく質で、活動するためのエネルギーは炭水化物(主食)でと考えるようにしましょう。

Q4 外食やコンビニを利用する場合はどうすればよいですか？

A4 外食では主食、主菜、副菜がそろっている定食タイプのものを選ぶとよいでしょう。カレーや丼物などの一品物を選ぶと野菜が不足しがちですので、ミニサラダなどをつけるとバランスが比較的良くなります。コンビニでおにぎりやサンドイッチなどを購入する場合にも牛乳やヨーグルトなどの乳製品やサラダと一緒に購入して食べるとバランスが良くなります。

