

放送日： 平成 20 年 5 月 11 日

タイトル： 健康に食べる

担当者： 管理栄養士 久田 茜

皆さん、こんにちは。公立甲賀病院 管理栄養士の久田と申します。  
今日は、『健康に食べる』というテーマでお話させていただきます。

私たち人間にとって『食べる』ということは、単に空腹を満たすだけでなく、生命維持に欠かせない行為であり、理想的な食事の継続は、健康の維持・増進につながります。  
一方で、食べ過ぎや不規則な食事は、生活習慣病の大きな要因となってしまいます。

では、どのようなことに注意すればよいのでしょうか？

『健康に食べる』ためには、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を、1日3回きちんと食べることが大切です。

まず、主食ですが、ごはんやパンのように炭水化物を豊富に含む食品で、他にはうどん・そば・ラーメン・スパゲッティなどの麺類や、もちなどが主食の仲間に含まれます。  
ラーメンライスのように、1回の食事に2つ以上の主食があることは、エネルギーの過剰摂取につながりやすいため、望ましくありません。

次に、主菜はたんぱく質を豊富に含む食品の仲間で、牛肉・豚肉・鶏肉などの肉類、魚介類、卵類、大豆、またそれぞれの加工品が含まれます。これらは筋肉や血液の基となる食品ですが、脂質も豊富に含まれることが多く、食べ過ぎは要注意です。卵なら1個から1個半、魚や肉なら手のひらが隠れない程度が1回の摂取量の目安です。また、主食同様、毎食1品食べていただくことが理想で、主菜がなかったり、2品以上であることは望ましくありません。

3つ目の副菜は、食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含む仲間で、野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなどがあげられます。毎食2品程度食べることが理想的です。同じ調理法に偏らないよう、煮物・お浸し・サラダ・炒め物など、季節に応じた食材で、いろいろな調理法を楽しみましょう。

主食、主菜、副菜の仲間をお話したところで、少し注意していただきたい食品についてお話します。

1つ目の食品は、豆腐や納豆・煮豆などの大豆製品です。主食・主菜・副菜のうち、どのグループの仲間に入るか、皆さんおわかりでしょうか？

植物性食品であるため、野菜の仲間と思われがちですが、「畑のお肉」とも言われるように、たんぱく質を豊富に含み、立派な主菜の仲間です。大豆製品を食べるときは、主菜が多くなりすぎないように注意しましょう。

2つ目は、「サラダ」を食べるときの注意点です。野菜をたくさん食べる習慣は望ましい事ですが、サラダを食べる時にドレッシングやマヨネーズまでたっぷり使ってしまうと、塩分や油の摂りすぎにもつながります。ドレッシングやマヨネーズのかけすぎには注意しましょう。

3つ目は、「野菜ジュース」に関する注意点です。野菜を食べた時に期待される効果には、ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取することや、よく噛むことで、満腹感を得ることなどが挙げられ、厚生労働省が推進している「健康日本21」では、野菜を1日350g食べることを目標としています。

野菜ジュースを飲むと、野菜をたくさん食べた気がしてしましますが、ある消費生活センターが、35種類の野菜ジュースについて調査を行ったところ、野菜350g中に含まれる栄養素を、すべてバランス良く含んでいる野菜ジュースはなかったそうです。また、よく噛むことで満腹感を得る、という効果も期待出来

ず、商品によっては果汁や食塩がたくさん含まれているので、糖分や塩分の過剰摂取につながる場合もあります。野菜ジュースを過信しないよう注意しましょう。

以上のようなことに注意しながら、主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけ、今日から『健康に食べる』ようにしてみてもいいのではないでしょうか。