

●第6回健康おたわら塾(全11回)●
「バランスの良い食事から始める健康生活」

■相談・問い合わせ
 健康政策課成人健康係
 ☎(23)7601

●バランスの良い食事って？

健康をつくる源は食事にあります。つまり、食べ方の善し悪しは健康に直接ひびいてきます。健康維持につなげるためには『何をそろえて(組み合わせ)食べる』を知ることが重要なポイントになります。残念ながら、「これだけ食べれば健康になる」という魔法の食物はありません。(テレビで取り上げられたココア、ブロッコリー、寒天・・・ひとつだけを食べて健康を保ち不老長寿を手に入れた仙人はいるのでしょうか？ 一過性のブームだったのですね！)

食事と健康に関心が高まることは大切なことですが、バランス感覚を欠いては成り立ちません。バランスの良い食事とは、健康な体づくりのために朝昼夕の三度の食事が基本となり、必要な栄養素を過不足なく摂り入れるために、食物を組み合わせ、偏りなく食べることです。

※『健康おたわら21』の健康調査アンケートでは20歳代・30歳代の男性と20歳代の女性で朝食の欠食率が高い結果となっています。メタボリックシンドロームの観点からも規則正しい食生活が重要になります。



●バランスの良い食事のそえろえ方って？

食事ごとに主食・主菜・副菜をそろえて栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

(例：日本の伝統食「一汁三菜」、給食献立)

また、おやつは食事で不足した栄養を補うことを意識して食品を選びましょう。

《注意》そろえる量は適量(自分に見合った適切な量)が重要です。

下図のように、主食1品・主菜1品・副菜1品を基本に考えると、栄養バランスが整いやすく、毎日の献立を無理なくたてることができます。これは、日本古来の食事の知恵でもあります。

- 主食**＝体を動かす力の元になります。(主に炭水化物によるエネルギー供給源)
- 主菜**＝血や筋肉の元になり血管や臓器を丈夫にする働きがあります(主にたんぱく質や脂質の供給源)
- 副菜**＝体調を整えて、活力を維持します。便通を促します。(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

〈副菜〉

ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜・海藻
きのこ・芋類
こんにゃく

〈主菜〉

たんぱく質・脂肪

魚介・肉
大豆製品
たまご

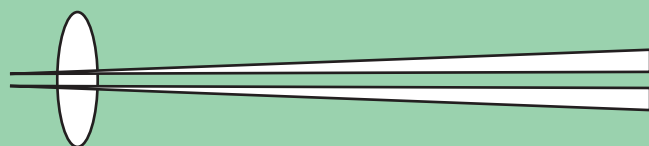
〈副々菜〉

〈主食〉

炭水化物

ごはん・麺

〈汁〉



大田原市民の合言葉は

主食・主菜・副菜を
そろえてバランス食



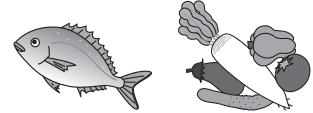
● バランスの良い食事をチェック！

私たちの体は食べた食物が材料になって血液・筋肉・骨などが作られています。

つまり、体の中にバランス良く栄養素が取り込まれていたかを確認する方法が市民健康診査になります。検査値から食べた材料の元「何を食べ過ぎていたか?」、「何が足りなかったか?」、「どんな偏りがあったか?」を知ることができます。健診結果を自分の体の成績表と怖がらずに、自分の食生活習慣を映し出す鏡として活用していただけるよう、市民健康診査の受診をお勧めします。

『～健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント～』です。ブームや流行に惑わされず、正しい知識(バランス良く食べるための食事のそろえ方と適量)を身につけて、健康な食生活習慣をおくりましょう。

【賢い食事のそろえ方 チョイワザ! ランキング!!】



1位 色いろ 賢くそろえる

白い御飯(主食)・赤い鮭のさしみ(主菜)・緑のほうれん草のおひたし(副菜)・黒いヒジキの煮物(副菜)・茶のきのこのみそ汁と、食事の中に色彩が豊富なら各栄養素をバランス良く摂ることができます。また、煮る・焼く・揚げる・ゆでる・・・調理法もいろいろ変えると栄養素の吸収に効果的です。

(加熱で壊れるビタミンもありますが、油で加熱することで吸収率が高まるビタミンもあります)

2位 外食・弁当を賢く選ぶ

外食であれば、焼魚定食などの和定食が主食・主菜・副菜・汁とバランスが良くそろえてあります。洋食ならパン・ハンバーグ・サラダ・スープとそろえてあるセットがおすすめです。しかし、ラーメンライスやうどんとおにぎりのようなそろえ方は主食と主食しかありませんのでバランスが偏る選び方になります。弁当であれば、幕の内弁当の方が食材の多様性に富みバランス良くそろえてあります。



3位 食べ合わせ 賢く組み合わせる

一部迷信的な食べ合わせもありますが、科学的な根拠に基づいた食べ合わせがあります。

【良い組み合わせ例】

一緒に食べることで効率よく栄養素を吸収したり、マイナス面を排除することがあります。たとえば、「とんかつときゃべつ」はきゃべつの食物繊維がとんかつの油分の吸収を抑制する作用があります。「さんまと大根おろし」、「豆腐とワカメの味噌汁」、「冷奴に鰹節」など。

【悪い組み合わせ例】

「てんぷらとスイカ」のように消化不良を起こす可能性の組み合わせもあります。

4位 順番に賢く食べる

味覚発達のためにも食べる順番は「三角食べ」が良いと言われています。ごはん→おかず→汁の順番に食べるとバランス良く食べることができるとも言われています。1品だけをひたすら食べる「ばっかり食べ」は栄養バランスを欠くばかりでなく味覚障害の恐れもあります。

※乳幼児期から味覚の発達に応じた食生活習慣の基礎づくりが大切になります。

5位 お買いもの 賢く買う

①まず献立を決めましょう。(献立の基本は主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランス食!)

②冷蔵庫を確認しましょう。(献立に不足している食品をメモして出かけましょう!)

③季節の旬の食材・献立に見合った量の食品を選びましょう。(鍋も人数分の大きさで!)

アレ!アレ?どうして!?
豚肉を食べても
どうして豚にならないの?

アレ!アレ?どうして!?
牛は草を食べているのに
どうして牛肉になるの?

食事に関する相談ごとは
食生活改善推進員へ

体の不思議な仕組みから
食べることの大切さを知りましょう

