

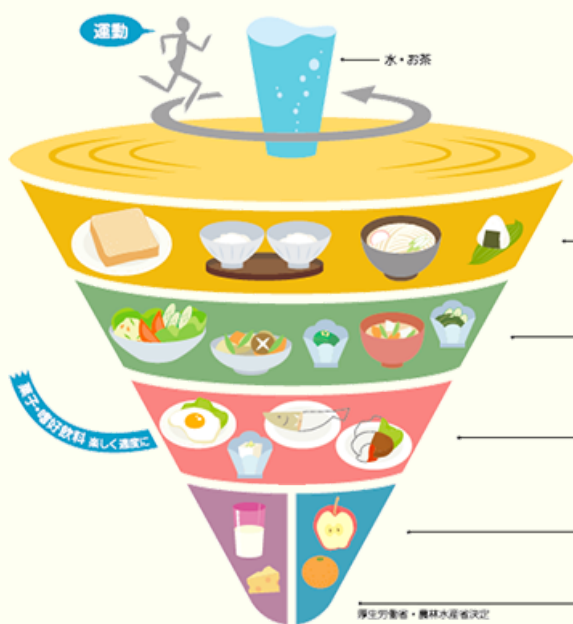
今回のテーマ：バランスの良い食事について

はじめに

みなさんは、1日3食バランスのとれた食事を取り入れていますか？今回の4S通信では身体に必要な栄養素やそれぞれの役割について紹介します。

栄養バランスのとれた食事とは…

私たちは1日3回の食事や間食と日々食べ物を口にして生きています。食べることでエネルギーを補給し、生きていくための活力源を摂取しています。しかし、食べ物ならなんでもいいというわけではありません。健康に過ごすためには「栄養バランスのとれた食事」を意識する必要があります。



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(中盛り)1杯、胚米1杯、粟1杯、ローソクそば 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちりそば1杯、みぞれラーメン 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、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お酢の和え物、高つくばい、鶏肉の味噌汁、ほうたけの味噌汁、ひじきの味噌汁、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の味噌汁、納豆、芋の煮つけ、芋の煮つけ、芋の煮つけ
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、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 2つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 3つ分 = パンチステーキ、鶏肉しょうが焼き、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、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = かんかん1個、りんご1個、みかん1個、梨1個、ぶどう1房、桃1個

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、「料理」で示されていることが最大の特徴です。日本の伝統的玩具であるコマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理区分で示されています。区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて1日の目安が示されています。

コマの形で示すことにより、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマの回転(=運動)することにより初めてバランスが確保出来ることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また、水・お茶などの水分も1日の食事の中で欠かせない身体的主要な構成要素という意味からコマの軸となっています。

また、栄養素には、「三大栄養素」と呼ばれる「炭水化物」「脂質」「タンパク質」や「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」などがあります。

大切なのは、これらの栄養素をバランス良く摂ることです。

栄養素のそれぞれの役割は…

・身体のエネルギーになるもの

⇒炭水化物と脂質とタンパク質です。

炭水化物は体内に吸収されると糖に変化してエネルギー源となります。ただし、余分に摂取すると脂肪として蓄積されてしまうので注意が必要です。

脂質はエネルギーを効率よく体内に貯めておく働きがあります。

＊炭水化物：ごはん、パン、麺類、芋類

＊脂質：油類（バター、マヨネーズなど）、砂糖類

・身体を作るもの

⇒タンパク質は筋肉や内臓などを作る働きをします。

＊タンパク質：肉類（ハムなどの加工品）、
魚類、卵、大豆製品、乳製品

・身体の調子を整えるもの

⇒ビタミンやミネラルが欠かせません。

＊ビタミン・ミネラル：緑黄色野菜、果物、
キノコ類、海藻類



「一汁三菜（主食・汁物・主菜1品、副菜2品）」を意識することでバランスよく栄養を摂取することが出来ます。いつものごはんにもう1品、野菜や果物などを取り入れてみませんか？



1日の食事バランスは朝食から…

○まずは、朝食を習慣づけよう！

ヨーグルトやバナナなど調理なしで食べられるものから試してみましょう。

○納豆や小分けの豆腐、チーズなど市販品を活用した朝食でも十分です。

○ビタミン、ミネラルを多く含むので、白米を雑穀米や玄米、食パンをライ麦パンに替えると◎。

次回は睡眠についてのコラムです。お楽しみに！