



2022

# 6月の健康コラム

Vol.159

## バランスの良い食事で健康に！

### バランスのとれた食事を摂るのはなぜ??

食品によって含まれる栄養素の種類や量は異なり、1つですべての栄養素を満たす食べ物はありません。特定の栄養素にこだわるよりも、まずは栄養バランスのよい食事を規則正しくとることが健康への一番の近道です。自分にできそうな方法で始めてみましょう！



### バランス献立のまとめ役には塩分ゼロのご飯がぴったり

ご飯は、塩味などの味がないのが特徴で、和・洋・中華、どんな味のおかずともよく合います。また、どんな色ともよく合うため、色々な組み合わせが楽しめます。なるべく味つけないご飯を活用しましょう。

### 食卓の彩りで考える

●**基本の5色**で、さまざまな食品や調理法を組み合わせると食卓の彩りを豊かにして栄養バランスを。

白	白米、パン、乳製品、野菜など	ご飯、うどん、白菜、大根、バナナ、りんご…	黄	卵、大豆、野菜など	卵、納豆、チーズ、中華麺、かぼちゃ、グレープフルーツ…
赤	肉類、野菜、果物など	牛肉、豚肉、サケ、マグロ、トマト、人参、いちご…	黒	海藻、きのこなど	わかめ、こんぶ、のり、しいたけ、黒ゴマ、レーズン…
緑	野菜、果物など	小松菜、ブロッコリー、レタス、キウイフルーツ…			

●**同じ調理方法を重ねない**

ひと献立に炒め物が2品あるなど調理法が重なると、味の変化に乏しく、油脂や塩分の摂り過ぎになりがちです。揚げる、炒める、蒸す、ゆでる、生で食べるなどの調理法が重ならないようにしましょう。これは1食の中だけでなく、1日3食を通していえることです。朝昼晩と変えてみましょう。

### 一汁三菜（3つの料理）で考える

主食・主菜・副菜がそろっていても、それぞれの量が少ないと必要な栄養量が確保できません。

<b>主食</b>	ごはん、パン、麺類などの炭水化物（糖質・食物繊維） 糖質の供給源で、エネルギー源になる
<b>主菜</b>	魚や肉、卵、豆・豆製品などを主材料とするメイン料理 たんぱく質、脂質の供給源で、筋肉や血液をつくる
<b>副菜</b>	野菜、きのこ、いも、海藻などを多く含んだ料理 ビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源で、エネルギー源になる



汁もの、牛乳・乳製品、果物など  
不足する栄養素を補ってくれる

●適量を守る



適量を覚えるまで難しいかもしれません。そこで **1皿 50g 以上**と覚えていきましょう。汁ものも野菜や芋が50g以上入っていれば立派な副菜になります。また、「**3・1・2弁当箱法**」を実践すると、適量がよりわかりやすくなります。1食分のエネルギー量の数字と同じ要領の弁当箱を用意し、主食・主菜・副菜を

表面積比で3:1:2の比率で詰めれば、適量のバランス良い食事のでき上がりです。具体的には、次の5つのルールを守りましょう。①食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱を選ぶ。②動かないようにしっかり詰める。③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める。④同じ調理法の料理は1品だけ。⑤全体をおいしそうに仕上げる。(NPO 法人食生態学実践フォーラムウェブサイト)

**食品群で考える**

栄養素の働きの特徴ごとに、「食品群」に分けて考えるやり方です。それぞれのグループから偏りがないように選ぶことで、栄養バランスのよい食事になります。

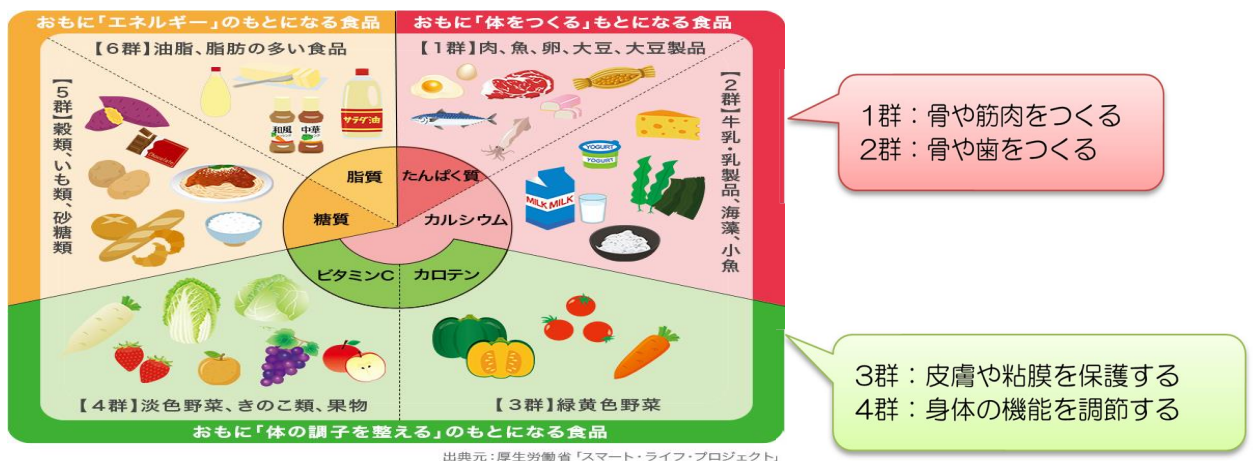
●**3色食品群**：栄養素の働きによって赤・黄・緑の3つのグループにわけたもの。

赤（主にたんぱく質、ミネラル）  
⇒ 体をつくるもとになる  
魚、肉、豆類、乳、卵

黄（主に炭水化物、脂質）  
⇒ 熱や力になる  
穀類、砂糖、油脂、いも類

緑（おもにビタミン、ミネラル）  
⇒ 体の調子を整える  
緑黄色野菜、淡色野菜、海藻、きのこ

●**6つの基礎食品群**：3色食品群よりも細かく分類したもの。詳しい栄養バランスがわかる。



**食事摂取基準で考える**

「日本人の食事摂取基準」は、健康の維持と増進のために厚生労働省が制定したエネルギーと各栄養素の摂取量の基準です。エネルギー不足や栄養素不足、また過剰摂取による健康障害の予防や生活習慣病の予防などを目的として定められています。【厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年度版）参照】

**食事摂取基準の見方**

<b>推定平均必要量</b> これだけ摂れば、摂取不足を回避するための必要量を半数の人は満たすと考えられる量	<b>推奨量</b> これだけ摂れば、摂取不足を回避するための必要量をほとんどの人は満たすと考えられる量	<b>目安量</b> これだけ摂れば、摂取不足を回避するため、一定の栄養状態を維持するのに十分と思われる量
<b>許容上限界</b> 過剰摂取によって健康障害が起こるのを回避するための摂取上限量	<b>目標量</b> 生活習慣病と大きく関わるたんぱく質や脂質など一部の栄養素について、予防のため、現代の日本人が目標とするべき摂取量	

井上病院附属診療所 健診センター 文責：管理栄養士 古屋麻起子

