

最近、メタボリックシンドローム（俗にメタボ）などという言葉がよく使われるようになっていきました。あまりに安易に使われる傾向があることは否めませんが、高血圧、高血糖、脂質異常症、肥満などが脳卒中を始めとする多くの病気を引き起こす

ことに注意を喚起したことは評価できます。その中で食に関する関心も高まって

います。脳卒中などになることを避ける目的ばかりでなく、より健康な生活を送るための基本の一つが毎日の食事です。

そこで今月号と来月号の2回にわたっては篠塚病院の管理栄養士であり、栄養サポートチーム(NST: Nutrition Support Team)の中心でもある中屋敷さつきさんから「健康と食事」についてのお話をいただきます。

はじめに

現在の日本は食べ物に非常に恵まれています。好きな食べ物が「いつでも好きなだけ」手に入ります。しかし、美味しい物や好きなものばかり食べるというような食事の悪い習慣は「肥満」や「生活習慣病」、

「慢性病」などの弊害をもたらします。テレビでは毎日のように料理や食べ物、健康番組が放映されていて、食品や健康関連の情報があふれています。「ある食べ物が健康に良い」と注目されると、次の日にはスーパーなどで売り切れて

しまうほど情報に左右され影響されます。健康に関心が高いことはよいことですが、生活習慣病などの病気を予防するために

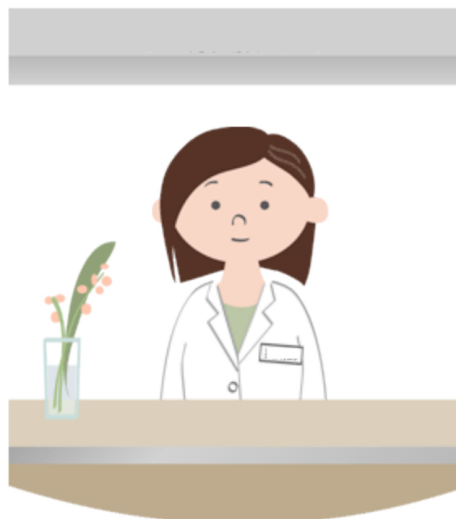
も、また、現在高血圧や糖尿病などの診断を受けている場合でも、病気の進行・悪化を予防するために、正しい栄養の知識を身につけることは、健康を考える上で重要な要素といえます。

健康とは？

みなさんは、健康ですか？健康に自信がありますか？

「健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない。」と定義されています。また、厚生労働省が提唱している健康作り運動「健康日本21」には、私達が健康に不安のない幸

健康と食事 - 1 - 中屋敷さつき



せな時間を過ごすための目標として、栄養・食生活がうたわれています。

健康な体は、まず食事からといえます。なぜなら食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていて、人のからだをつくる材料であり、健康の基盤となるものだからです。

栄養と栄養素とは？

食べ物に含まれる体に必要な成分を栄養素といい、それが消化・吸収されて人体に特有の成分につくりかえられることを栄養と言います。生命活動に必要な栄養素は、50種類位あるといわれています。この栄養素の過不足で、食べ過ぎると肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病などを引き起こし、摂取不足になるとやせや貧血などの低栄養状態になってしまいます。

体にとって栄養素は、水や空気と同様に生きていくためになくてはならないものです。特に疾患時は、早期回復のためや、更なる感染症や合併症を引き起こさないためにもしっかりと栄養を補給することが望まれます。

バランスのとれた食事とは？

栄養素は単独で働くのではなくお互いに助け合って働くので ひとつの栄養素だけ摂るのでは働きに限りがあり、それらのバランスが重要になってきます。では、バランスのとれた食事と言われたとき、みなさんは何を思いますか？
「そんなことはわかっている。でも、漠然としすぎてよくわからない」「バランスよくとっているつもりだけど、これでいいのかわからない」という方も多いと思います。日々の生活の中で「何をどれだけ、どのように食べたらよいのか」、バランスのとれた食事のためのポイントをあげていきたいと思います。

①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランス



を。

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べることが、バランスのとれた

食事の基本になります。主食はごはんやうどんなど穀類で、糖質が主成分となり、おもにエネ



ルギー源。主菜は魚・肉・卵・大豆製品が主材料の料理で、おもに蛋白質や脂質の供給源。副菜は、野菜、

いも、海藻、きのこなどが主材料で、おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。牛乳・乳製品、果物などを組み合わせます。これで、



バランスのとれた食事はほぼ可能です。副菜における野菜は、ちょっと多いかな？と思うくらいたっぷりとりましょう。

②食塩や脂肪は控えめに。

塩分や脂肪は知らず知らずのうちに過剰になってしまいがちです。塩辛い食品を控えめに、薄味を心がけましょう。脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

③主材料や調理方法を重ねない。

主材料や調理法も重ならないようにすればバランスはさらにアップします。主菜が炒め物や揚げ物なら、副菜はノンオイルの和え物や煮物などにするとエネルギーが抑えられます。多様な食品を組み合わせ、手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

次回12号も中屋敷さんの「健康と栄養」のお話の続きを掲載する予定です。どうか、お楽しみに(M.T.).