

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
草木も新しい芽吹きを迎える木の芽どきですが、この季節は体調を崩しやすくもあります。
健康あいネットの健康情報が健やかな毎日をお送りいただくためのお役に立てればと思います。

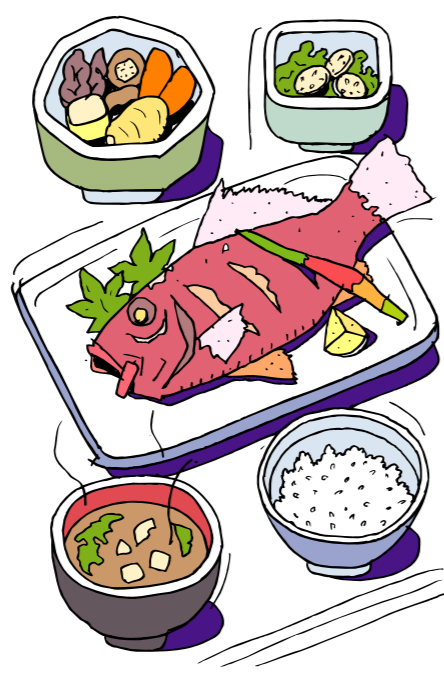
「健康あいネット」にも
しばしば登場する『バラ
ンスの良い食事』。バラ
ンスの良さを、何と
心掛けてもいるし、何と
なくは判るけど、自信を
持って「バランスの良い
食事はこういうこと」と
説明できる方は意外と
少ないのでは。
食事はまさに私たちの
体をつくり、生きていく
ための源です。
今月号では、「栄養バラ
ンスの良い食事」につい
て少々詳しくご紹介し、
これを意識して生活す
ることで、より健康な毎
日を送っていただけ
ような情報をお届けし
ます。

アメリカも認めた一汁三菜

今では世界的にも健康に良い食事として注目されている日本食ですが、このブームのきっかけは1977年にアメリカ政府が発表した「食生活改善指導」というレポートでした。

財政赤字縮小のために医療費削減が急務となっていた当時のアメリカ政府は、このレポートでバランスの良い食事を推奨しました。その指導内容はまさに一汁三菜などに見られる日本の伝統的な食生活そのものでした。食の西洋化が進んだ現代日本人にとっても、バランスの良い食事のヒントは、伝統的な日本の食生活にあるようです。

今回は伝統的な「一汁三菜」の考えと現代栄養学の「食品群」を考え併せた『バランスの良い食事』の実践方法をご紹介します。



一汁三菜の基本

一汁三菜は、主食・汁物・主菜1品・副菜2品で、主に下記の食材で構成されます。

主食 米、パン、めん類などの穀類で、エネルギー源です。

汁物 味噌汁やスープなどで、不足しがちな栄養素の摂取を。

主菜 魚、肉、卵、乳製品、豆類などで、1品が適量です。

副菜 野菜を中心とした食材を2品で、積極的に摂りたいものです。



異なる栄養分野の食材を、万遍なく摂る!

食材の働きと栄養素

食品は、その働きによって3つのグループと栄養素によって6つの食品群に分けることができます。この6つの食品群から、偏ることなく食材を選んで作った一汁三菜の食事こそ、栄養バランスの良い食事というわけです。

<6つの基礎食品・3つの食品群>

■働き1 / 体をつくる食品

1群: 筋肉をつくるたんぱく質が摂れる、魚、肉、卵、大豆、大豆製品

2群: 骨や歯をつくるカルシウムが摂れる、牛乳、乳製品、海藻類、小魚類

■働き2 / 体の調子を整える食品

3群: 体の機能を調節する緑黄色野菜（トマト、ホウレンソウ、カボチャ、ニンジンなど）

4群: 体の機能を調節するその他の野菜・果物（きのこ、キャベツ、キュウリ、イチゴなど）

■働き3 / エネルギーになる食品

5群: エネルギー源となる糖質が摂れる、ごはん、パン、芋類、砂糖

6群: エネルギー源となる脂質が摂れる、油、マヨネーズ、ドレッシング、マーガリン

栄養バランスを整えるヒント

では、6群の食材を万遍なく選んで一汁三菜の献立を作るポイントをご紹介します。あまり難しく考えずに、「旅館の朝ごはん」の献立を思い浮かべてください。

●主食 5群から選ぶ

ごはんの場合は、不足しがちなビタミンB群が豊富に含まれる玄米の方が、白米よりも栄養面で優れています。この主食はエネルギーを摂ることが目的ですが、必要以上の摂りすぎや夜遅い食事は肥満の原因になりますから注意しましょう。

●汁物 具材を2群(海藻)・3群・4群から選ぶ

味噌汁に使う味噌には、さまざまなミネラルとたんぱく質が含まれ、これだけでも幅広く栄養素を摂ることができます。さらに、副菜に使わなかったものを具材にすれば、栄養バランスがより良くなります。

●主菜 1群から選ぶ

主菜は体をつくる筋肉や骨に必要なたんぱく質やカルシウムを摂るメインのおかず。旬の魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせます。

肉ばかりが続く食事にせず、同じ1群の肉、魚、卵、豆腐などを交互に摂るようにしましょう。

●副菜 2群・3群・4群から選ぶ

副菜は、旬の野菜を中心に芋類、豆類、きのこ、海藻類などを使い、主菜で不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり摂れるものにしましょう。献立づくりのコツは、主菜と2つの副菜の調理法や味付けが重ならないようにすることです。例えば、主菜を焼き物にしたら副菜は煮物とサラダ、あるいは主菜を肉野菜炒めにしたら副菜は冷奴とおひたしといった組み合わせです。

●2群の食材摂取について

牛乳を飲む習慣がない方は2群の乳製品が不足しがちだと思いますが、そういう方はクリームチーズを調味料的に使ってはいかがでしょうか。例えば、クリームチーズなどに少量の醤油を加えて伸ばし、これにゆでた野菜を和え物にすれば、乳製品が苦手という方でも意外においしく食べることができます。

●6群の食材摂取について

油は調理に使い、ドレッシングなどは野菜とともに食べるので、6群の食材の不足はあまり心配することはありません。太り気味の方は、逆に摂りすぎに注意しましょう。



■荻原章史

胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

春は健康診断の季節。忘れずに受けましょう。

体の状態を調べる「健康診断」と「検診」ですが、「健康診断」は広く健康状態を確認するもので、「検診」は特定の疾患を調べる検査です。検査の内容によって「当日は飲食をしないで来てください」といったような説明がありますから、必ず守るようにしてください。

■健康診断で大切なのは結果が出たあと

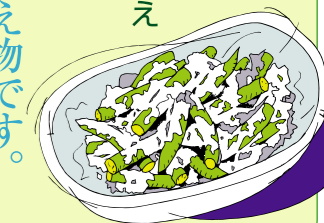
健康診断の目的は「受ける」ことではなく、診断結果を活かすことです。ところが、再検査などが必要になっても検査を「受けた」ことに満足し、あとの行動が伴わない方がいます。逆に、検査結果に一喜一憂して必要以上に悩んでしまう方もいます。健康診断は健康維持のための一つのステップなので、大切なのは、検査結果を放置せずに、その先の行動につなげることです。

■検診は積極的に受けましょう

検診は肺がんや胃がん、子宮がんなど、がんの検査が多く、一定の年齢以上の居住者は自治体の補助金で比較的安く受診することができます。しかし、がん検診の受診率は増加していないという報告もあり、非常に心配です。一方、がんや生活習慣病など多種類の疾患を調べる「人間ドック」では、受診者の希望に合わせてさまざまなコースが用意されています。健康で長生きするためにも、一定の年齢に達したら、人間ドックを受診されはいいでしょうか。

●健康メニュー

インゲンの
クリームチーズ和え



乳製品が摂れる和え物です。
ポウルにクリームチーズを入れ、少量の醤油を加えて伸ばします。
そこにゆでたインゲンを加えてぎっくりと混ぜ、器に盛ります。
クリームチーズと醤油を合わせることで和風になり、乳製品が苦手な方にもおすすめです。