

食事のバランスとれてますか？ 健康づくりメッセージ（食生活編）

皆さん、こんにちは。猛暑だった夏も終わり、過ごしやすい季節になりましたね。夏の間は、暑さのために食欲が失せた方もいらっしゃったのでは？ さあ食欲の秋！美味しいものがたくさんありますね。しかし、食欲に任せて自分の好きなものばかり食べていると栄養のバランスが崩れてくることがあります。

「新型栄養失調」という言葉を聞いたことありますか？ 一日3食食べていて、エネルギーは足りているのかかわらず、必要な栄養素が不足している状態のこと。食糧事情の悪かった時代の話ではなく、飽食の現代でも偏った食事が原因で起こることが懸念されています。便利な時代だからこそ食生活が乱れやすい！ バランスを欠いた食生活は健康に悪影響を及ぼし、貧血や骨粗しょう症、また様々な生活習慣病につながる恐れがあります。働き盛りの方はメタボの予防に、また年齢を重ねた方は健康長寿を目指すために、栄養のバランスを考えて「新型栄養失調」を予防しましょう。

今一度、皆さんの食生活を点検してみてもいかがでしょうか？

- ★炭水化物と脂質の過剰摂取……主食としてのご飯、パン、めん類は毎食必要です。
しかし、インスタント食品やファストフード・丼物中心の食事では、エネルギーは十分でも他の栄養素が不足になる恐れがあります。
- ★たんぱく質の不足……主菜となる食品。過剰なダイエットや健康志向によって肉や魚、卵や大豆製品、牛乳・乳製品などを敬遠していませんか？
菓子パンや総菜パン、おにぎりだけで空腹を満たす食生活の人は、たんぱく質の不足になりがちです。筋肉量が減少して脂肪が燃えにくい体となってやせにくくなったり、免疫力の低下や貧血などが起こりやすくなります。また、高齢者のフレイル予防のためにもたんぱく質はしっかり摂りましょう。
- ★ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足
……副菜となる野菜の摂取が不足していませんか？
野菜の摂取目標は1日350gとされています。「〇〇抜き」、「〇〇だけ」などの安易な食べ方は避け、いろいろな種類の野菜を食べましょう。
- ★塩分の過剰摂取……高血圧への影響が懸念されています。
治療中の方（薬を飲んでいる方）は、特に減塩が必要です。
日本人の食事摂取基準（2020）では、男性7.5g、女性6.5gが目標となりました。
【健康づくり推進員 野津秀美（管理栄養士）】

1食の中で主食・主菜・副菜を揃えて、バランスの良い食事を！



★食品中の食塩含有量を知ろう！ (日本高血圧学会 HP から)



ちょっとした工夫で減塩を！

- ・麺類の汁は残す
- ・醤油は「かける」より「つける」
- ・柑橘類（レモン、柚子等）や酢の酸味を利用
- ・香味野菜（生姜、しそ、ネギ等）や香辛料（カレー粉、こしょう等）を使って味にアクセントをつける
- ・ハムやウィンナー、ちくわ、かまぼこ等の加工品の食べ過ぎに注意する
- ・コンビニ弁当や総菜の利用を控える
- ・減塩食品（減塩の調味料、減塩のお菓子等）を利用する
- ・漬物や梅干し等の塩蔵品はたべすぎない