



今回のテーマ 食事バランス



“バランスが良い食事をしましょう”と言われていますが、
バランスの良い食事をするためには自分の食事をどのように見直すべきなのでしょうか。
今回は食事バランスについて一緒に勉強しましょう。

バランスの良い食事の利点

毎日の食事は、私たちの身体を作り、健康に大きく影響しています。
偏った食事を続けると栄養バランスが崩れ、体に症状となって現れます。
そうならないためにも、日頃から食事に気をつけ、毎日の食生活を大切にすることが必要です。



体に必要な栄養素

私たちが食事として食べた食べ物の栄養素によって、体の機能を動かしています。
バランスのよい食事の条件として、最も基本的なことは“栄養素”を過不足無くとることです。
人間に必要な栄養素は45～50種類ほどあると言われてしていますが、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素にビタミン、ミネラルを加えたものが五大栄養素と呼ばれています。主な働きは、下の通りです。
これらの栄養素が柱となって私たちの体を支え、調子を整えてくれています。

栄養素	主な働き	多く含む食材
たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物など
ミネラル	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など

バランスの良い食事「主食・主菜・副菜」

食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ1つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。
特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、主食、主菜、副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組み合わせを基本に食事をするのが望まれます。

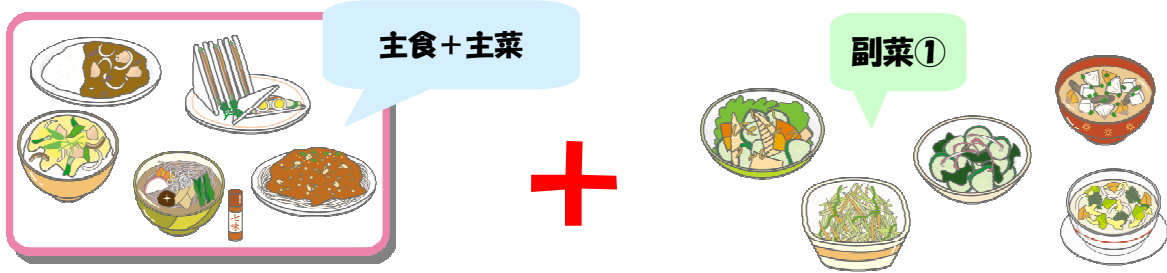


- 主食:**主に炭水化物の供給源
ごはん、パン、麺等を主材料とする料理
- 主菜:**主にたんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆製品等を主材料とする料理
- 副菜:**主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類、きのこ、海藻等を主材料とする料理
- その他:**カルシウム、ビタミン供給源
牛乳、ヨーグルト、果物 ※1日一品程度摂りましょう

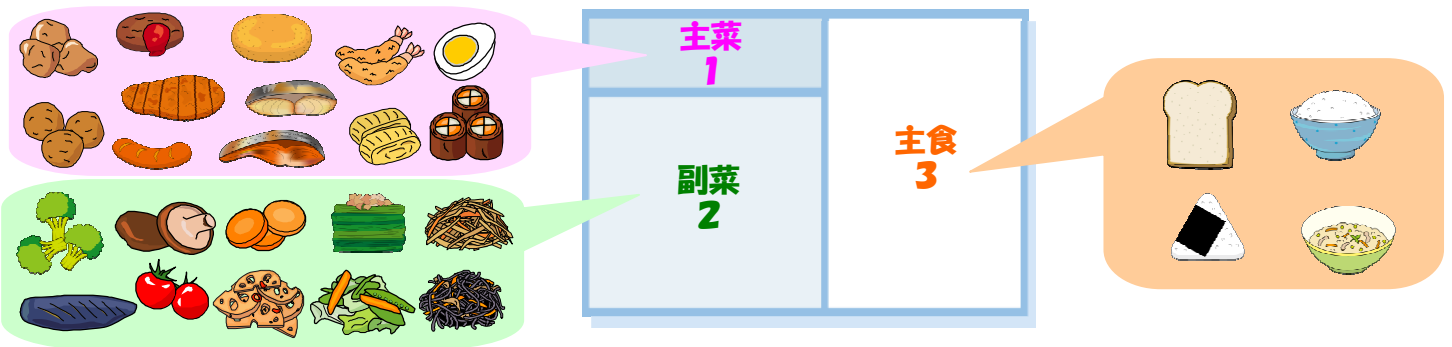
毎食⇒ **主食料理 1品** + **主菜料理 1品** + **副菜料理 1～2品** がそろえるよう心がけましょう!

外食などでもバランスよく

カレーや丼物など「肉、ごはん」がしっかりとれる料理は、1皿で「主食・主菜」の2つがとれると考えてOKです。しかし、副菜(野菜料理)が不足しているので、野菜サラダやお浸し、野菜の汁物などをプラスしましょう。主菜に野菜がたくさん入っている場合は「副菜」を兼ねると考えます。外食でめん類や丼物を注文するときは、五目麺や中華丼などなるべく野菜が多いものにするとういでしょう。



お弁当の料理の組合せは、主食3・主菜1・副菜2の割合で詰めるとバランスがよいと言われます。



いも類は炭水化物が多く、栄養素から考えると「野菜」の間ではありません。例えば、『副菜』としてジャガイモたっぷりのポテトサラダと里芋の煮物とすると、炭水化物が多めのメニューになってしまいます。その場合は、ご飯を少なめにするなど工夫しましょう。



食事バランスガイド

私たちが健康で暮らすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたいのか、料理を組み合わせと量を分かりやすく示したのが「食事バランスガイド」です。



食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストでわかりやすく示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組みあわせてバランスがとれるようにコマにたとえています。※食事バランスガイドの特徴食べる量年齢や運動量によって異なります。

★詳しくは、【食通信No.133食育(平成19年11月号)】と【食通信No.155メボリックシンドローム(平成21年9月号)】をご覧ください。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 三宅・植田・大町・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原