

# さやだより

平成31年1月号



## 今月のテーマ「バランス良い食事！」

年末年始、食べ過ぎたかなあ～と思っている方も多いかもかもしれません。こんな時は普段の食生活を見直す良いきっかけになります。「医食同源」という言葉があるように食事は健康の基本です。栄養バランスを考えて食事を摂れるように、食生活の基礎を学習してみましょう。

### ◆栄養素を意識する！

栄養素は、たんぱく質・糖質・脂質・ミネラル・ビタミンに分類でき、これを5大栄養素と呼びます。5大栄養素をはたらきによって分けたのが三つの食品群です。体を作る**赤色群**、エネルギーになる**黄色群**、体の調子を整える**緑色群**です。過不足があると体調不良の原因になりますので、毎回の食事で3色そろうように食品を選びましょう。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン

### ◆食品のエネルギー量！

食品	分量	Kcal
ごはん	茶碗1杯(150g)	240
食パン	6枚切り1枚	160
菓子パン	1個	250~400
もち	1個	130
うどん	1玉	300
ラーメン	スープも飲んだ場合	500
スパゲティナポリタン	1人前	500
五日チャーハン	小盛(家庭)	400
五日チャーハン	皿盛り(飲食店)	850
鮭塩焼き	1切れ	150
刺身	3種盛り合わせ	240
ハンバーグ	牛肉100g	400
豚肉生姜焼き	1人前(豚100g)	500
鶏のから揚げ	5個	400
目玉焼き	卵1個分	90
牛乳	200ml	140
牛乳(無脂肪)	200ml	60
野菜サラダ	1人前	130
ほうれん草お浸し	1皿	30
味噌汁	1杯	30~60

### ◆エネルギー必要量！

1日に摂取すべきエネルギー量(kcal)は基礎代謝量(必要最小限のエネルギー)と身体活動レベルによって異なります。下の表で自分に当てはまるエネルギー必要量を確認してください。

#### 【身体活動レベル】

- 低い：生活の大部分が座位。静的な活動が中心。
- 普通：座位中心の仕事だが、立位での作業や通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどの活動を行っている。
- 高い：移動や立位の多い仕事。スポーツなど活発な運動習慣を持っている。

性別	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
30~49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50~69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

※普段の食事での摂取カロリー、左の表のエネルギー必要量と比べてどうでしょうか？  
多すぎたり少なすぎたりする場合は食生活を見直してみましょう。

## ◆適正体重とは！

自分に適正な体重を計算してみましょう。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

×  × 22 =

肥満度はBMI (Body Mass Index) で判定できます。

$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{BMI}$

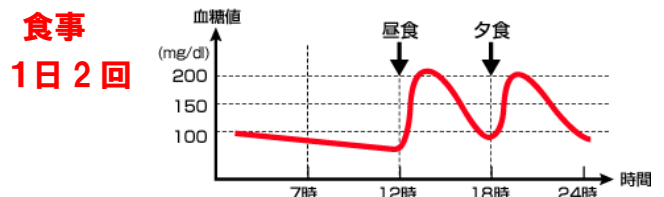
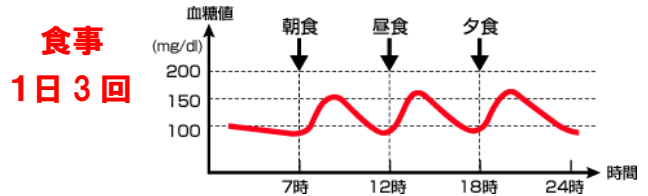
×  =

18.5未満：やせすぎ    22：標準    25以上：肥満

やせ過ぎの方は今より摂取カロリーを増やすように、肥満の方は摂取カロリーを減らすように献立を考えましょう。

## ◆食事を抜いたらどうなるの？

ダイエットしようと思ったとき最初に思いつくのは食事を抜くことかもしれませんが、平成17年の調査では、国民の2～3割が朝食を摂っていないというデータもあります。しかし、**食事を抜くと1回量の食事が増えて血糖値が急激に上がってしまいます。**



また、空腹時間が長くなることで脂肪がつきやすくなるので、朝食抜きダイエットや極端な糖質制限ダイエットは脂肪肝の原因ともいわれています。

医師会ホームページ参照

## ◆栄養バランスチェック！

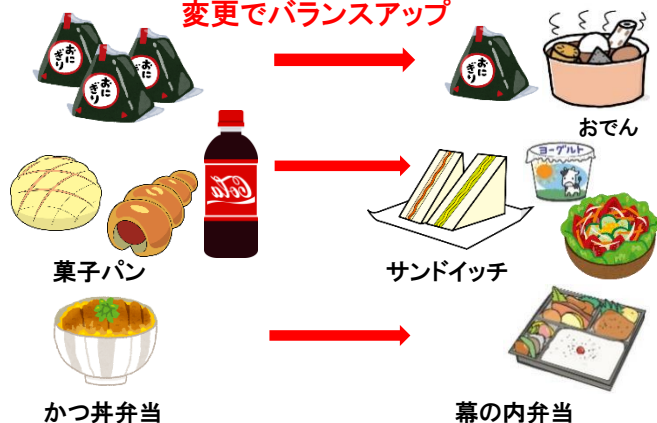
1日に食べた食事の中から下記の食品群が摂れているかどうかチェックして○を付けてみましょう。毎日この食品群全てが食べられるように意識すると、バランス良い食生活が身に付きます。



## ◆コンビニ利用が多い方は！

コンビニのお弁当や総菜も最近は栄養バランスの良いものが増えています。お弁当は幕の内のように色々な食材が入っているものを選びましょう。自炊してなくても、栄養素を意識して食品を選ぶことでバランスよい食事ができます。

変更でバランスアップ



## ◆飲み会や外食が多い方は！

アルコール飲料には糖質が含まれていてカロリーも高いので、飲みすぎに注意し、おつまみでバランスをとるように気を付けましょう。

