

健康だより（楽しい食事はからだと心の栄養）

食事を楽しみながら、ゆっくり食べると、栄養素の消化吸収に良いだけでなく、食を通じてのコミュニケーションがはかれ、心もなごやかになります。せめて、1日1回は家族そろって食卓を囲みたいものです。

がん、心臓病、脳卒中等、日本人の死因の上位を占める生活習慣病は食生活と切っても切れない関係があります。栄養と健康についての正しい知識を身につけ、自分の、又は家族の食生活を見なおしましょう。

<1日の始まりは朝食から>

「仕事で帰宅が遅い」「夜の食事が遅くなる」「睡眠不足、だから」といったことが多いようですが、朝食を抜くと、1日の活動に必要な栄養素を摂りにくくなったり、昼食や夕食のドカ食いにつながり、かえって肥満の原因になることもあります。

子どもの肥満や疲れ易い若者が増えたのは、朝食の欠食が関係しているという報告もあります。

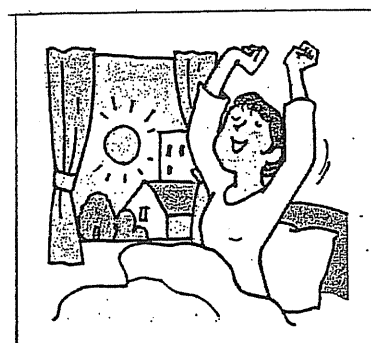
1日のリズムを整える意味でも、朝食はたいせつ、しっかり食べましょう

■ 朝食を摂るメリット

- 体温が上昇
- 脳にエネルギーを供給
- ⇒ 心身の働きを活発にする

■ 朝食を抜くデメリット

- 集中力や記憶力が鈍る
- ⇒ 仕事や勉強の能率が上がらない



好ましい朝食は？

● 栄養をバランス良く

食事を摂る場合、**主食** + **主菜** + **副菜** を揃えましょう。

…どれも健康に不可欠な食べ物です。

主食	主菜	副菜
(ご飯・パンなど) ■ 糖質 睡眠中に下がった体温を素早く上げ、脳の働きを活発にします。	(魚・肉・豆腐・卵など) ■ たんぱく質 血液やホルモンをつくり、血液中に酸素を運びます。	(野菜・海藻・果物など) ■ ビタミン ■ ミネラル 体の調子を整えます。

10分の早起きで仕事や勉強の能率アップ!

朝、食欲がないときは牛乳1杯、あるいはヨーグルトや果物など、食べやすいものを少しだけでも口に入れるようにします。「パンだけ」、「おにぎりだけ」という方は、具だくさんのスープや味噌汁をプラスすると栄養バランスがよくなります。また「朝は時間がなくて…」という方は、朝食のために10分だけ早起きしてみましょう。仕事や勉強の能率もアップしますよ。

<外食> メニュー選びのポイント

外食は便利な上、仕事の都合で「どうしても必要」なことも多いものです。さらに、家庭とは違う雰囲気が楽しめるので、気分転換が出来る利点もあります。しかし、外食が多くなると栄養が偏る場合も出てきます。

脂肪過多や、濃い味付けは生活習慣病のもと、摂取エネルギーや、栄養バランスを考えつつ、食べ過ぎを避け、足りない食材を足すなどして上手に利用しましょう。

■ 外食の特徴

- エネルギー量が多い
- 脂質過剰なものが多い
- 野菜が少ない
- 味付けが濃く塩分が多い

そこで、こんな工夫はいかが？

外食の上手な摂り方

● 単品よりも栄養バランスの良い定食を

主食（ご飯、パンなど）+主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）+副菜（野菜・海藻など）がそろった定食物は、多くの食材が使っているため比較的栄養バランスが良いメニューといえます。しかし、チャーハンだけの単品や、ラーメンやライスなどの組み合わせは糖質過剰や脂質過剰の心配があります。できるだけ定食物を選び、栄養バランスをとりましょう。

● 量が多いときは残すことも必要

高カロリーで量の多い外食は、食べ過ぎにつながります。「少しくらいなら」と食べてしまわず、残す習慣をつけるのも健康管理の一つです。

● 足りないものを補うための提案です

野菜が足りないメニューの場合、食後に野菜100%ジュースを利用するなど工夫も大切。また、朝食や夕食におひたしや野菜の煮物などを食べて、不足分を補いましょう。

外食エネルギー一覧

メニュー	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	脂質 (g)
かつ丼	1000	4.0	38.9
天丼	824	3.7	16.9
親子丼	701	3.7	10.7
牛丼	741	3.0	16.6
ネギトロ丼	696	3.7	15.3
にぎり寿司	566	3.8	10.9
うな重	996	3.3	34.4
ざるそば	395	3.6	2.5
鍋焼きうどん	547	5.0	14.1
しょうゆラーメン	487	5.6	8.4
みそラーメン	551	5.7	12.8
とんこつラーメン	537	5.8	14.0
五目チャーハン	803	4.1	26.0
中華丼	801	4.2	27.5
レバニラ炒め定食	754	4.7	23.9
野菜炒め定食	820	4.7	34.9
ハンバーグ定食	1008	5.6	37.4
カキフライ定食	884	6.1	29.6
カレーライス	945	3.7	37.4
オムライス	875	4.2	32.7
スパゲティナポリタン	623	3.7	22.1
スパゲティミートソース	618	3.4	18.1

野菜を上手にたくさんとるためのポイント

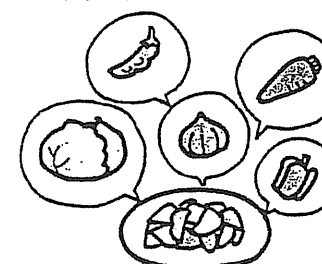
1 朝食でも野菜をとろう。食べにくければ野菜ジュースを。



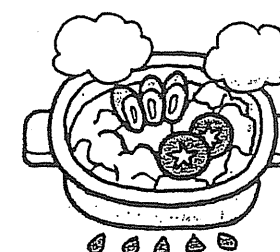
2 生野菜より、加熱した方がかさが減って多くとりやすい。ゆでる・煮る・炒めるなどしてたくさん食べよう。



3 なるべく種類の野菜をとるようにすると飽きずにたくさん食べられる。



4 メニューに困ったら、野菜たっぷりの鍋料理を。



5 冷凍野菜をフル活用。冷凍野菜は栄養価も高く、下処理済みなため調理が簡単。

