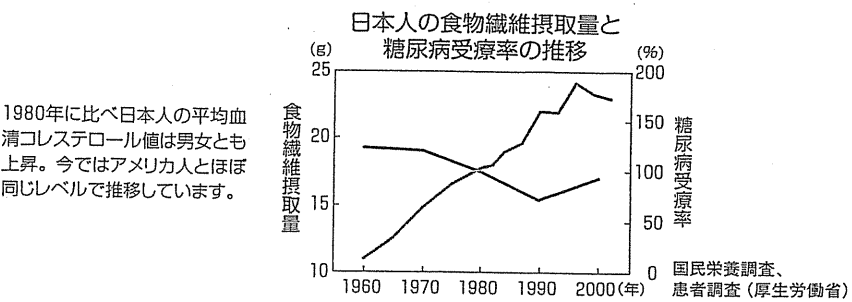
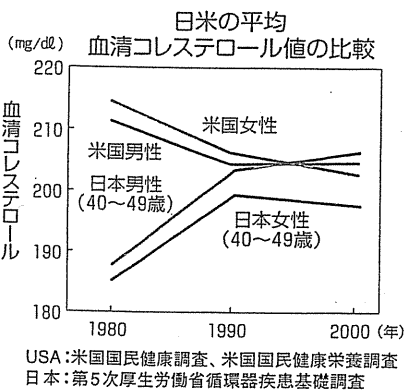


健康だより（健康づくり）食事編

＜見直そう「食と健康」＞

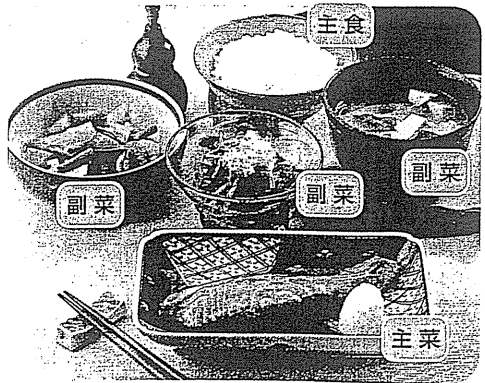
日本人は、平均寿命も健康寿命(健康な状態で過ごす寿命)も世界一です。
これは日本人が栄養バランスのとれた健康に良い食生活をおくってきた証といわれています。
日本人は古くから、海草から海のミネラルを、根菜から土のミネラル、魚介類からはタンパク質を、そして豆類から植物性タンパク質、穀類から炭水化物を摂ってきました。いずれも低カロリー、低タンパク、低脂肪、高食物繊維とヘルシーそのもので、栄養のバランスもとれています。このような「日本型食生活」の栄養バランスが日本人を長寿に導いた結果であるとして、「和食」は世界で注目され欧米で日本食ブームが起こっています。
しかし近年、メタボリックシンドロームで代表されるように、日本では食事の欧米化が進み、糖尿病や高脂血症(脂質異常症)高血圧が増加し、心筋梗塞や脳梗塞などの病気が日本人の死因の上位を占めるようになってきました。
肉食中心の欧米型食事は、脂質の過剰摂取につながり、肥満や生活習慣病の大きな要因となっています。今のような食生活を続けていると長寿世界一の座も危うくなると危惧されています。



国も、平成17年に「食事バランスガイド」を作成(厚生労働省・農林水産省作成)し、望ましい食事の組み合わせ方が一目でわかるようなイラストを工夫し、推進に努めています。
食事を「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分けて栄養バランスの改善を進めています。

主食、副菜、主菜って何？

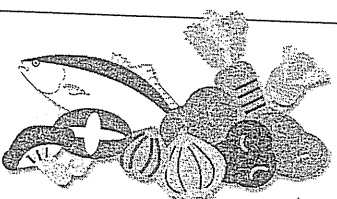
焼き魚定食のお膳を思い浮かべてみましょう。
「主食」はごはんで、主に炭水化物の供給源となるものです。
「副菜」は、筑前煮とお浸し、野菜入りの味噌汁で、野菜、芋、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。そして、「主菜」は焼き魚で、肉、魚、豆腐など、主にたんぱく質の供給源となる料理です。



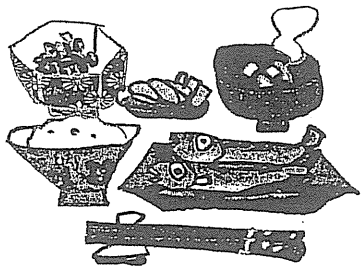
＜見直そう・日本の食文化「和食」＞

日本の伝統食「和食」は日本固有の気候風土の中で、何世代もかけて育んできた食文化の結晶です。
主食と副食の区別が明確で、栄養のバランスもとれ、余分な脂質が抑えられているのが良い点です。日本人が長年受け継いできた食習慣の情報は遺伝子にも刷り込まれています。
現代の日本人の食生活は遺伝子も追いつけないほど大きく変化し健康にひずみが発生してきたとの指摘があります。
今一度和食を見直し、健康な食生活について考えてみましょう。
和食のメニュー……まごはやさしい
元、金沢大学名誉教授の吉村 裕之氏が提唱しているバランスのよい食事の覚え方

- ま＝豆類
- ご＝ゴマ
- は(わ)＝わかめなどの海藻類
- や＝野菜(緑黄色野菜)
- さ＝魚
- し＝しいたけなどのきのこ類
- い＝芋類



理想の朝食はご飯、豆腐の味噌汁、納豆、鰯の丸干し、浅漬け。



＜見直そう・野菜の力＞

若者の野菜不足は深刻といわれています。WHO も認めているがん予防効果や、生活習慣病予防のために、しっかり、たっぷり野菜を取りましょう。

野菜にはこんな働きがあります

高血圧の予防

1日25g分を合計して摂取する。

動脈硬化予防

血中コレステロールの吸収を抑える。

大腸ガンの予防

発がん物質を吸収する。

便秘予防

水分を保持して便を柔らかくする。

糖尿病予防

炭水化物の吸収をゆっくりさせる。

肥満予防

腸で吸収される脂肪分を抑える。

胆石予防

胆汁の分泌を促す。

野菜 1皿70g×5皿=350gが目安です
(小皿料理や小鉢は1皿分、大皿料理は2皿分と考えて計算しましょう)

1皿分	1皿分	1皿分	2皿分	2皿分	0.5皿分
ほうれんそうのおひたし	野菜の湯物	生野菜のサラダ	野菜炒め	野菜カレー	野菜のみそ汁

これらのなかから毎日**5**皿分以上を!

果物 小2個または大1個=200gが目安です

みかん 2個	キウイ 2個	リンゴ 1個	バナナ 1個	桃 1個	ブドウ 1.5房

これらのなかから毎日**1**種類以上を!