



バランスのよい食事について

春の草木が満ち溢れ、少しずつ夏の息吹きを感じられる日も出てきました。今年の5月も新型コロナウイルス感染症の影響があり、思いきり外で遊ぶことは難しいですが、体を元気に整えるためには栄養素のバランスの整った食事をとることは大切です。元気に過ごす方法の1つとして、「バランスのよい食事について」お伝えします。

からだによい食べ物は？

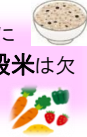
ちまたにはいろいろな健康情報があふれています。一口にからだによい食べ物といってもさまざまな情報があります。



子どもの成長のために牛乳は大切ね



美容のために野菜・雑穀米は欠かせない



筋トレしてるから肉、魚、大豆製品、卵が大事！



長生きのためにいろいろな食べ物をとることを大切にしています。

「食べ物」の中にはさまざまな「栄養素」が含まれています。主な「栄養素」は下の5つになります。

炭水化物

…大きく分けると消化・吸収される「糖質」と、消化・吸収されない「食物繊維」に分けられます。糖質は、脳や体を動かす主にエネルギー源として使われます。余った分は脂肪に代わり、体に蓄えられます。糖質を多く含む食品は、穀類(ごはん、パン、麺類)などです。食物繊維は、便秘の予防や改善、血糖値の上昇を抑える働きなどがあります。



脂質

…エネルギー源であるとともに、細胞膜やホルモンなどの材料となります。なたね油、ごま油、オリーブ油、バター、マーガリンなどに多く含まれます。炭水化物やたんぱく質に比べて、1gあたり9kcalのエネルギーを生み出し、効率のよいエネルギー源です。



たんぱく質

…私たちの体の骨格や筋肉、皮膚、髪の毛、内臓などあらゆる組織をつくる材料となります。また、体の機能を調整する成分のもとになったり、糖質が不足する場合、エネルギー源になります。主に含まれる食品は肉、魚、大豆製品、卵等です。



ミネラル

…体を作る元素のうち、酸素、炭素、水素、窒素を除いた残りの元素をミネラルといいます。体の骨組みを作ったり、体の働きを保つために大切な栄養素です。主な働きは、骨や歯を作る成分になる、体内の水分に溶け込んで浸透圧を一定に保つ、神経や筋肉の働きの調整等を行います。



ビタミン

…体の中のエネルギーを生み出す反応や体の機能を正常に働くために必要な栄養素です。ビタミンは体の中で合成されないか、または合成されても必要量を満たさないため、食べ物からとる必要があります。ビタミンは油脂に溶けやすい脂溶性ビタミンと水に溶けやすいビタミンに分けられます。ミネラル同様わずかな量で働きます。



上に書いてあるような「栄養素」がそれぞれの「食べ物」に含まれています。

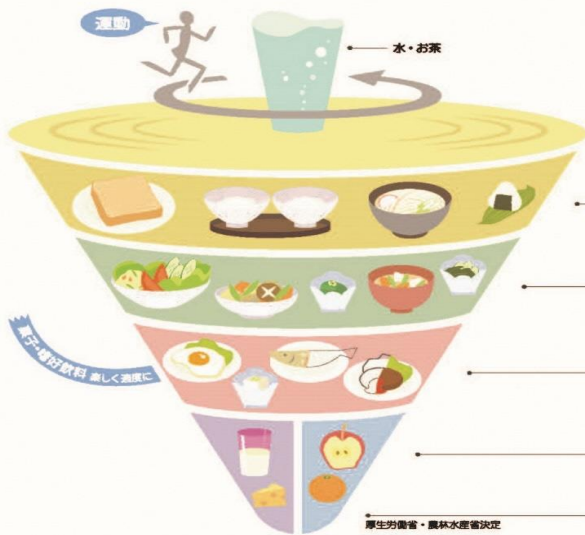
例えば牛乳なら…

水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ビタミンAなど…さまざまな栄養素が含まれます。



さまざまな「食べ物」を合わせて「食事」という形でいろいろな「栄養素」をとっています。これらの栄養素をバランスよくとるためのヒントとなる「食事バランスガイド」について裏面でご紹介します。

食事バランスガイドについて



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = うどん1杯、ちりめんじゃこ1杯、スリザンデー
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりと豆腐の炒め物、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、枝豆、きのこステーキ 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の戻っこらひし
3~5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、2つ分 = 焼肉、魚の天ぷら、まぐろとじゃこの味噌汁 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを！

「**食事バランスガイド**」は、適正な栄養素をとることを目的に、食べ物に含まれる栄養素の特徴により、「**主食**(ごはん、パン、麺)」、「**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)」、「**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)」、「**牛乳・乳製品**」、「**果物**」の**5つ**に区分された料理で成り立っています。同じような栄養素を含む食べ物を主に使った料理を1つのグループとしてそれぞれの区分から料理を選び、全体として栄養素の必要量が確保できるよう作られています。これは、平成17年に厚生労働省と農林水産省が決定したものです。

それぞれの料理は1つ、2つ…と数えます。1つ分の目安量は上記の「料理例」に記載しています。上の表の量は、身体活動レベル(※)が「ふつう」の成人女性と身体活動レベル(※)が「低い」男性の基準量となります。(※身体活動レベル:「ふつう」は、座ることが中心の仕事だが、通勤や買い物などの移動や家事労働等で1日合計2時間、仕事中の職場内の移動で合計30分程度を使っている場合。「低い」は、生活の大部分が座ることが中心の場合)

なかなかとれない副菜！

おいしいおかずレシピ



味がなじむとよりおいしい！

ひじきとカリカリちりめんサラダ

〈材料〉2人分

- ひじき(乾).....10g
- 赤ピーマン.....20g
- きゅうり.....40g
- ちりめんじゃこ.....10g
- サラダ油.....小さじ2
- A しょうゆ.....小さじ1
- だし.....小さじ2

〈作り方〉

- ① ひじきは、たっぷりの水で戻し水気をしっかり切る。
- ② 赤ピーマンときゅうりは細切りにする。
- ③ ①と②を熱湯にとおし、水気を切る。
- ④ ちりめんじゃこは、サラダ油でカリカリに炒め③と混ぜAで和える。



ブロッコリーのツナマヨネーズ

〈材料〉2人分

- ブロッコリー.....80g
- さやいんげん.....30g
- にんじん.....20g
- ツナ缶.....30g
- マヨネーズ.....大さじ1と1/2
- みそ.....小さじ1と1/2
- いりごま(白).....小さじ1

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。
- ② さやいんげんは3cm斜め切りにし、にんじんは短冊切りにして茹でて水気を切っておく。
- ③ ツナ缶は汁気を切っておく。
- ④ マヨネーズとみそをよく混ぜ、ツナといりごまを加えさらによく混ぜる。
- ⑤ ボールに①と②を入れて④でよく和え、器に盛り付ける。

ツナ缶は水煮缶もおいしい！



レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」