

# 公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 8月号

知って実行！健康日本21（第2次）栄養と食事

みんなで、おいしく、楽しく、健康に。  
1食の中に、  
主食・主菜・副菜を  
取り入れて。

厳しい暑さの続くこの時期、食欲が落ちている方はいらっしゃいませんか。

こんな句があります、「夏痩せて嫌いなものは嫌ひなり」（三橋鷹女）。夏痩せを心配して、「ちゃんと食べてる？」「栄養つけないと」といろいろ忠告されるけど、嫌いなものは嫌いー。潔く言い切っていますが、作者も気持ちの中では、食事の大切さはわかっているはずで、だから余計に腹立たしく思うのかもしれない。食欲の秋まではしばらく時間がありますが、私たちの食生活、ちょっと見直してみませんか。



## 「こ食」が表す日本の食卓

家族がいても、一人ぼっちで食事を摂る「孤食」。この言葉が使われるようになったのは、1980年代のことでした。それ以降、現代の日本の食生活の一面を表す「こ食」がいくつも誕生しています。

- 個食：みんなで食卓を囲んでいても、それぞれが好きなものを食べること。
- 固食：いつも同じものばかりを食べること。
- 小食：食べる量が少ないこと。
- 粉食：パンやパスタなど、小麦粉を使った主食を好んで食べること。
- 子食：子どもだけで食べること。
- コ食：テレビを囲んで「コ」の字型になって食べること。
- 濃食：味つけの濃いものを好んで食べること。

このほかにも戸食、呼食、枯食などなど。中には、ちょっと無理やりでは？と思われるものもありますが、世界中の食材や料理が揃う日本の、その足もとにある家庭の食卓。決して豊かとは言えない現状があるようです。

## キーワードは「適切な量と質の食事」と「共食」

こうした状況を受けて、健康日本21（第2次）では、食事は「生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営み」であるとし、表1のようなさまざまな目標を立てています。

①適正体重を維持している者の増加：肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少

BMIについては前号でもお伝えしましたが、BMIは「体重(kg) ÷

表1 栄養と食事に関する健康日本21(第2次)の目標

| 目標項目                                     | 現状    | 目標    |
|--|-------|-------|
| ①適正体重を維持している者の増加                         |       |       |
| 20～60歳代男性の肥満者の割合                         | 31.2% | 28%   |
| 40～60歳代女性の肥満者の割合                         | 22.2% | 19%   |
| 20歳代女性のやせの者の割合                           | 29.0% | 20%   |
| ②適切な量と質の食事を摂る者の増加                        |       |       |
| (ア) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 | 68.1% | 80%   |
| (イ) 食塩摂取量の減少                             | 10.6g | 8g    |
| (ウ) 野菜と果物の摂取量の増加                         |       |       |
| 野菜摂取量の平均値                                | 282g  | 350g  |
| 果物摂取量100g未満の者の割合                         | 61.4% | 30%   |
| ③共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）               |       |       |
| 朝食 小学生                                   | 15.3% | 減少傾向へ |
| 中学生                                      | 33.7% |       |
| 夕食 小学生                                   | 2.2%  |       |
| 中学生                                      | 6.0%  |       |

身長(m) ÷ 身長(m)」で求められます。この値が18.5以上25未満であれば、適正体重。22に近いほどよいとされています。

メタボリックシンドロームの問題もあり、BMI25以上の肥満が問題視されることが多いのですが、やせていればよいというわけではありません。特に若い女性のやせすぎは、骨粗鬆症や生まれてくる赤ちゃんの低体重などにも直結します。自分の適正体重を知り、それを維持することが大切です。



②適切な量と質の食事をとる者の増加

ちょっと分かりにくい表現かもしれませんが、具体的には次のようなことを言います。



公園前薬局  
TEL.042-646-4986  
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp  
http://www.sic-info.co.jp/park

(ア) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が  
ほぼ毎日の割合

こんなことをわざわざ目標にしなければならないの、という声も聞こえてきそうですが、食事はおにぎりだけ、パンだけ、サラダだけ…そんな人が少なくありません。これではどうしても、栄養が偏りがち。1日2食、主食・主菜・副菜が揃った食事をしていると、栄養素の摂取量が適正になるといわれています。後述する「食事バランスガイド」などを参考に、1日に何を、どれくらい食べたらいいのかを知って、いろいろな食品を摂るように心がけましょう。

(イ) 食塩摂取量の減少

食塩の摂取量を減らすことは血圧を低下させ、結果的に循環器系の疾患を減らすことにつながります。1日の食塩摂取量を、WHO(世界保健機関)では5g、「高血圧治療ガイドライン」では6g未満としています。健康日本21(第2次)では現実的な目標として、8gという数字を掲げています。

最近では、食品のパッケージにナトリウム量または食塩相当量を表示されていますから、それらも参考にして、減塩に努めましょう。なお、食塩相当量は次の式で求められます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

(ウ) 野菜と果物の摂取量の増加

野菜や果物を積極的に食べることで、からだの健康維持に不可欠な食物繊維やビタミン類、血圧の低下に働くカリウムなどをしっかり摂ることができます。さらに、体重のコントロールにも役立ち、循環器疾患や糖尿病、がんなどの予防にもつながるといわれています。

成人1人1日あたりの野菜の摂取量の目標は350g。レタス中1個200g、ほうれん草1束270gですから、1日350gの野菜を毎日食

べるのはなかなか大変そうですが、蒸したり、茹でたり、炒めたり。調理にも工夫しながら、上手に摂る習慣をつけましょう。

③共食の増加：食事を1人で食べる子どもの割合の減少

この場合の「共食」は「ともぐい」ではなく「きょうしゆく」。食事を1人で食べるのが多い児童・生徒には、肥満の割合が高いこと、体調不調を訴える頻度が高いことなどが報告されています。家族と一緒に食卓を囲むことで、「よく噛んで食べる」といったよい食習慣や食事のマナーなどが身に着くといいメリットも期待できます。

あなたのコマを、快調に回しましょう。

では、何を、どれだけ食べたらよいのでしょうか。それをわかりやすく提示しているのが、農林水産省が中心になって作成した「食事バランスガイド」です(図1)。

コマの本体は、食品・料理。主食(主に炭水化物の供給源)、副菜(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)、主菜(主に蛋白質の供給源)、牛乳・乳製品(主にカルシウムの供給源)、果物(主にビタミンC、カリウムの供給源)の5つのグループからなっています。コマの軸は、水やお茶。コマのひもは、お菓子や嗜好飲料(「からだにいい」だけの食事では、味気ないですからね)。

これらの食品・料理をバランスよく摂り、さらに、人が適度な運動や労働を行うと、コマは安定して回り続けることができます。しかし、主食が少な過ぎたり、主菜が多過ぎたり、運動が不足したりすると、図2のように、コマは倒れてしまいます。

農林水産省のホームページには、自分の適量を知り、食生活を見直すのに役立つチェックブックも用意されています([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_about/pdf/check\\_book.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/pdf/check_book.pdf))。1日に、何

をどれだけ食べたかを、コマに色を塗ることで知ることができますから、お子さん、お孫さんと一緒に試してみたいかがでしょうか。夏休みの自由研究にも役立つかもしれませんよ。

# 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

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 5.7<br>主食(ごはん、パン、麺)<br>ごはん(中盛り)だったら4杯程度   | 1.5<br>ごはん(中盛り)1杯                      | 2.2<br>ごはん(中盛り)1杯                      | 2.2<br>ごはん(中盛り)1杯                      | 2.2<br>ごはん(中盛り)1杯                      | 2.2<br>ごはん(中盛り)1杯                      |
| 5.6<br>副菜(野菜、海藻類)<br>野菜料理(煮、炒め)5皿程度       | 1.2<br>ほうれん草の炒め物、豆苗の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら | 1.2<br>ほうれん草の炒め物、豆苗の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら | 1.2<br>ほうれん草の炒め物、豆苗の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら | 1.2<br>ほうれん草の炒め物、豆苗の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら | 1.2<br>ほうれん草の炒め物、豆苗の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら |
| 3.5<br>主菜(肉・魚・卵・大豆料理)<br>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1.2<br>ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、豚肉のから揚げ     | 1.2<br>ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、豚肉のから揚げ     | 1.2<br>ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、豚肉のから揚げ     | 1.2<br>ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、豚肉のから揚げ     | 1.2<br>ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、豚肉のから揚げ     |
| 2<br>牛乳・乳製品<br>牛乳(たっぷり)なら1本程度             | 1.2<br>牛乳(たっぷり)1本                      | 1.2<br>牛乳(たっぷり)1本                      | 1.2<br>牛乳(たっぷり)1本                      | 1.2<br>牛乳(たっぷり)1本                      | 1.2<br>牛乳(たっぷり)1本                      |
| 2<br>果物<br>みかん(たっぷり)なら2個程度                | 1.2<br>みかん(たっぷり)2個                     | 1.2<br>みかん(たっぷり)2個                     | 1.2<br>みかん(たっぷり)2個                     | 1.2<br>みかん(たっぷり)2個                     | 1.2<br>みかん(たっぷり)2個                     |

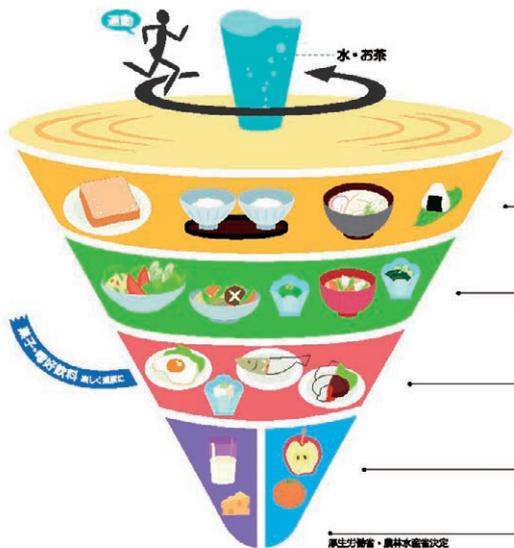


図1 安定して回っているコマ



図2 回らないコマ

## 食事でロコモ対策

筋肉をつけるために、タンパク質とタンパク質の再合成に不可欠なビタミンやミネラルを含む食材を併せて使いましょう。

### 「スコッチエッグと夏野菜のほうれん草カレー」

ゆでたほうれん草をミキサーにかけプレーンヨーグルトをまぜておく。なべに、野菜を入れ、しんなりしたらスコッチエッグ、水、トマト缶、パイオン、カレーパウダーを加え煮る。野菜に火が通ったらほうれん草を加えて、カレーパウダー、ガラムマサラで辛さを調節し、香味油を加えてできあがり。

材料：ハンバーグの種とゆで玉子で作ったスコッチエッグ。  
野菜はタマネギ/キュウリ/ナス/オクラ/トマト水カップ2/トマト缶/パイオン/カレーパウダー  
香味油はみじん切りのニンニク、すりおろしたショウガの香りを油に移し、クミンを加える。



## 今月のサブリ

## コラーゲン

「お肌をプルプルにする」として女性を中心に人気のコラーゲン。私たちのからだを構成する蛋白質の一種で、皮膚や腱、骨などに多く存在する。アミノ酸(主にグリシン、プロリン、ヒドロキシプロリンの3つ)が長く連なった3本の鎖が絡み合い、丈夫な構造を作っている。「コラーゲンを摂っても、体内でアミノ酸に分解されてしまい、コラーゲンに再合成されるとは限らない。摂っても無駄」ともいわれるが、コラーゲンを摂ることで、コラーゲンの合成が促進されるとの指摘もある。まだまだ未解明の部分も多いが、他のアミノ酸が不足しないようにバランスにも気をつけながら、上手に活用したい。