

心身の健康増進に取り組みましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康について今まで以上に心掛けるようになった方も少なくないのではないでしょうか。健康な身体はすぐに手に入れられるものではありません。改めてこれまでの生活スタイル等を見直し、健やかな毎日を過ごしませんか？

また、10月は「ひょうご食育月間」です。プラスワンで地元産の野菜や肉・魚を加えるなど、季節ごとの味覚を楽しみながら、栄養バランスを整えましょう。

健康を考えるうえでまず一番に浮かぶのが『食生活』に関することではないでしょうか。『健康第一』であるべきはずが、自分の食べたいもの、食べたい量など『欲求第一』になっていませんか？

今回は『食の健康』について、兵庫大学健康科学部栄養マネジメント学科長の増村美佐子教授に話を伺いました。

バランスの良い食事とは？

食事には主食・主菜・副菜があります。主食は、熱・身体を動かすエネルギー源となる炭水化物であるごはん・麺・パン、主菜は、血や筋肉を作るためのたんぱく質や脂質を供給するための肉や魚・卵・大豆製品など、副菜は、身体の調子を整えるためのビタミン・ミネラル・食物繊維等を供給するための野菜・海藻などを使った料理です。

食事の基本は、毎食、この主食・主菜・副菜と、1日に1回牛乳・乳製品と果物を摂るのが良いとされています。

はいますが、主食が過剰で、主菜・副菜が不足しています。お仕事をされている方は、昼食に外食やコンビニ食という方もあり、過不足が出ることが多くなります。主食・主菜・副菜を毎食・毎日適量に、となると難しいのが現実です。

昼食をとる時にバランスを考えるポイントとは？

昼食に自宅からお弁当を持参している方は、お弁当を作る際、お弁当箱の2分の1に主食、残り2分の1のうち3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるようにしましょう。（主菜・副菜の量が逆になっている方が多いです）

コンビニ食は、いつでも買える手軽さの他にも、レンジで温めてくれる、選択肢が多いなどの利点がある反面、味が濃い（食塩量が多い）、ご飯が多い（糖質が多い）、揚げ物や洋食が多い（脂質が多い）、野菜が少ない、といった問題点もあります。コンビニ食を食べる時は、サラダを合わせるなど野菜をとるようにし、量も少

なめを選ぶなど摂取カロリーを少なくするようにしましょう。どうしても、副菜（野菜）を摂るのが難しい時は、たまには野菜ジュースで補うのもよいでしょう。ただし、これだけでは1食分の野菜の摂取量としては足りていません。一時的な補助食としての意識を持つことが大切です。

組み合わせるおかずで血糖値の上がり方は違います

左図のとおり、やはり野菜と一緒に摂るのが良いようです。

- 主食（炭水化物）+野菜料理
血糖値の上昇を抑える組み合わせ
- 主食（炭水化物）+たんぱく質のおかず
血糖値の上昇が緩やかになる
- 主食（炭水化物）+揚げ物（脂質）
時間が経ってからも血糖値が高い状態が続く

まずは表①で必要なエネルギー(kcal)を知りましょう。

表① 1日の推定エネルギー必要量 (kcal) 出典：日本人の食事摂取基準2020年版

| 身体活動レベル | 男性 | | | 女性 | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 低い | ふつう | 高い | 低い | ふつう | 高い |
| 18~29歳 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 1,700 | 2,000 | 2,300 |
| 30~49歳 | 2,300 | 2,700 | 3,050 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 50~64歳 | 2,200 | 2,600 | 2,950 | 1,650 | 1,950 | 2,250 |

低い：座位生活がほとんど 低い：座位中心だが立位作業もあり 高い：立位や移動が多い
1食量は1/3 例) 2,300kcal→1食770kcal ※この半分(約400kcal)は穀類(250gのごはん等)でとる。

免疫力のあがる食事ってあるの？

新型コロナウイルス感染症の流行により、『免疫力を高める』ということに注目が集まり、食の観点からも免疫力を高める食材・メニューは？と聞かれることが増えてきました。

一般的にはたんぱく質を摂ることが大切です。また、免疫力を高めるためには、腸内環境を整える

取できているでしょうか？毎食、適量を摂るべきです。今日食を……。このメニューだと、油分は少ないのでアッサリとして

表② 簡単食事チェックシート (目安は約2,000kcalの場合)

| 毎食食べるもの | 1食あたりの目安 | 食べたもの | 食べた量に合う所に○印 | | |
|---------|----------|---------------------|-------------|----|----|
| | | | 不足 | 適量 | 過剰 |
| 1日 | 主食 | ご飯：2杯 食パン：6枚切り2枚 | | | |
| | 主菜 | 肉、魚、卵、豆腐など1~2皿 | | | |
| | 副菜 | 野菜料理1~2皿 | | | |
| | 牛乳 | コップ1杯/日 | | | |
| | 果物 | たまご2個分位/日 | | | |

~できることから少しずつ、継続が大切~

ほとんどの方が健康であるために最も大切なことであるはずの『食』は後回しにしているのではないのでしょうか。病気になってからの改善では遅いのです。身体は年齢とともに代謝機能も衰え、栄養の偏った食生活は身体への悪影響が徐々に蓄積されていきます。

バランスの取れた食事を日常生活の一部として無理なく取り入れることが大切です。

いきなり3食全てを理想どおりの食事にとしようと頑張るより、まずは1食変えてみることから始め、それができたら2食へ・・・と、徐々に進めていきましょう。

またその1食も『完成形』でなくても構いません。「今日のランチは味が濃いめだから漬物は食べないでおこう」「昼食はコンビニ食になりそうだから、家からトマトを持って行って一緒に食べよう」・・・。また、何品も作るのが面倒と思う時は、具だくさんの味噌汁や、例えばラーメンに野菜を入れるのもいいと思います。そんな風に少しずつでも変えていこうとする意識が大切です。続けていけば自然と、バランスのとれた食事を意識するようになってきます。

おやつだって食べていいんです。無理をせず、持続可能なことから少しずつ変えていき、家族など大切な人たちのためにもいつまでも健康でいられるようにしましょう。



兵庫大学 増村美佐子教授

ことも重要と言われており、発酵食品や食物繊維を摂ることが有効です。納豆や味噌などの豆製品、野菜なら芋類・キノコ・根菜類などが良いとされています。

しかし、腸内環境を整えるだけで免疫力があがるわけではありません。バランスのとれた食事・適度な運動と睡眠(休養)、この3つが揃えば、食材を限定して摂取しなくても自然と腸内環境も整い、免疫力も上がってきます。