



～栄養バランスが良い食事とは～



気温の変動が感じられる季節ですが皆様いかがお過ごしですか。5月は環境や気候の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。毎日当たり前のようになっている食事は、体に栄養を与えて体調管理に非常に重要な役割を果たしています。好きなものを食べ続けたり、一度に大量に食べたり、食事がとれなかったりすると栄養が偏り体を壊すことにもなりかねません。体を壊さないためにはバランスが大事です。そこで、栄養バランスが良い食事とは具体的にどのようなものかについてお話します。

なぜ栄養バランスが大事なのか

食べ物は体を動かすエネルギーの原料や体の調子を整える働きがあります。これらの役割を果たす食べ物を過不足なくとることがいわゆる「バランスがとれた食事」というわけです。そして、バランスのとれた食事は「健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防」などに役立つとされています。「〇〇が体に良い、××を食べるのが長寿の秘訣」などといった話を耳にすると、そればかり集中的に食べがちですが、それは決して体に良いとはいえません。なぜなら、特定の栄養素を多く摂ってしまうと、他の栄養素が少なくなって偏りができてしまうからです。栄養は過剰に摂取すればよいわけではなく、あくまでもバランスが重要であるということです。

食べ物に含まれる栄養素分類

食品に含まれている栄養素はその働きによっていくつかに分類されます。主なものに「五大栄養素」、「三色食品群」、「六つの基礎食品」がありますが、その中でも分類の仕方が分かりやすい三色食品群についてお話します。三色食品群は、食品に含まれる栄養素の動きの特色から黄、赤、緑の3群に分類したものです。各区分の中から上手に食品を選ぶことでバランスが取れます。

区分	食品	栄養成分
黄群	米、麦類、いも類、砂糖、油脂など	力や体温となるエネルギー源、糖質と脂質を含む
赤群	魚、肉、豆、乳類、卵など	血や肉をつくるたんぱく質を多く含む
緑群	野菜類、果実類、海藻類など	体の調子を整えるビタミン、無機質を含む

栄養バランスの良い食事にするポイント

上の表を基にどのように食事をとればよいのでしょうか。理想としては毎日3食、それぞれのグループに属する食品を取り入れることでバランスがとれますが、基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。

黄群 (主食)

ご飯、パン、麺類など主にエネルギー源になる料理。

赤群 (主菜)

魚、肉、卵、大豆製品を使った主にたんぱく質を多く含む料理。

緑群 (副菜)

野菜、きのこ、海藻などを使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理。

バランスのいい食事が健康の秘訣です!

食事が上手くとれず不足しがちな時は

★エネルギーを補う

忙しくて食事がとれない時や食欲がない時は、少量でエネルギーを摂取できる補助食品がオススメです。ビタミン・ミネラルを強化した飲料水タイプやゼリータイプなどがあります。



★栄養素を補う

少食や偏食が続くと、たんぱく質やミネラル、ビタミン類が不足する場合があります。そのような時はたんぱく質やミネラルを強化したシリアルバーやクッキー、おいしく手軽に野菜を補える野菜ジュース、サプリメントなどを間食や補食として利用してみてください。



おやつにオススメ!

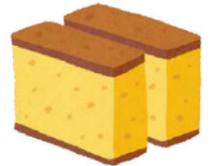
《ヨーグルト》

牛乳と同じように良質なたんぱく質が豊富です。たんぱく質だけでなく骨を強化するカルシウムや腸内環境を改善する乳酸菌も含まれています。きな粉をかけることでたんぱく質を強化することができます。



《カステラ》

主に小麦粉、砂糖、卵で作られていて卵をたくさん使用しているため良質なたんぱく質が豊富です。他のお菓子に比べて脂質も少なめです。



《ホットケーキ》

材料に卵や牛乳、小麦粉が含まれているため、たんぱく質を補給することができます。



《黒豆せんべい》

大豆を含んでいるため、手軽にたんぱく質を補給できます。せんべい自体は穀物を使っており、脂質は少ないのもポイント。



だんだん暑くなり、ますます体調の管理が重要になってきます。バランスのよい食事を心掛け、環境の変化に対応できる体を作っていきましょう!