

生活習慣病の予防

バランスのよい食事とは

食べ物から得られる栄養素には、体を健康な状態に保つための重要な働きがあります。それぞれの栄養素の働きが複雑に関わることで体の状態が健康に保たれているので、食事の内容に偏りがあると、せっかくとり入れた栄養素が十分に働くことができなったり、余分な栄養素が蓄積されて肥満となり、やがては生活習慣病を招くことにもなります。バランスのよい食事を、決まった時間に必要な量だけとることは、健康を維持する基本となります。

献立のたて方

献立を考える上で大事なポイントは、

1. エネルギーになるもの
2. からだをつくるもの
3. からだの調子を整えるもの

の3つの要素を毎食とり入れることです。

それには、

1. 主食（炭水化物などによるエネルギー源）
2. 主菜（主要なタンパク質・脂質源）
3. 副菜（ビタミン・ミネラル源）

の組み合わせが基本となります。



エネルギーになるものには糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質があり、そのバランスも重要です。全エネルギーを100とした場合、理想的なバランスとされるのは糖質62～68%、脂質20～25%、タンパク質12～13%です。近年、減塩に配慮した日本型の食生活が理想的な献立として見直されていますが、そのすぐれている点に、主食をご飯として、主菜、副菜がよいバランスになっていることや、それぞれの食品の相互関係のよさがあげられます。

また、盛り付けたときに彩りのよい食卓は、緑黄色野菜や、栄養的に必要とされているものが上手に組み合わせられている結果ともいえますので、色彩も献立を考える上での助けにしましょう。

食べる時のポイント

食事と時間

朝食、昼食、夕食と、規則正しく食べましょう。間食は菓子など嗜好品は控え牛乳や果物などにするとよいでしょう。夜9時以降または、寝る3時間前以降の夜食は控えましょう。

薄味に慣れましょう

薄味に慣れ、濃すぎない味付けを習慣にしましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べましょう。よくかむことは消化を助け、食べすぎを防ぐことにもつながります。

塩分量に気を付けて

塩分をとりすぎない工夫を日ごろから心がけましょう。漬物や汁物の量と回数を減らすと効果的です。めん類の汁は全部飲まないで残すとよいでしょう。刺身のしょうゆや、トンカツのソースなどは、かけて食べるより、つけて食べると塩分量を少なくすることができます。

食べすぎにならないように

食べすぎないように気をつけましょう。早食いは胃などに負担をかけ、食べすぎの原因になります。昔から言われている「腹八分目」になるよう、心がけましょう。

外食のポイント

現代人の忙しい生活では、外食をまったく利用しない食生活は考えにくくなっています。外食での問題点は、脂質、糖質や塩分の摂取量が多くなり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が少なくなることです。外食でも、ちょっとした心がけでバランスをよくすることができます。次のようなことに気をつけて、上手に外食を利用してください。

メニューで工夫を

単品のメニューより主食、主菜、副菜のそろった定食スタイルのメニューの方が栄養のバランスよく食べることができます。主食どうしの組み合わせの、ラーメンとチャーハンやめん類とごはんなどのセットメニューは控えましょう。また、タンパク質と主食が中心のメニューであれば副菜となるものを足すなどの工夫をしましょう。

1食・1日・1週間単位でバランスを

1日の合計カロリーが同じでも、1食に集中して食事をするのは、好ましくありません。3食均等ぐらいを心がけ、揚げ物を続けて食べない、外食で不足した栄養素は家で補う、同じメニューにかたよらないなど、1日あるいは1週間単位のバランスを考えることも必要です。

脂質の多いものに注意

ファーストフードなどの場合は特に、エネルギー量に対して脂質の多いものが多いので気をつけましょう。また、ファミリーレストランではメニューにカロリーが表示されていることが多くなりました。こうした表示も参考にしましょう。



独立行政法人

国立病院機構 奈良医療センター

栄養管理室