



特集

「食」と「体」を知る



「〇〇はダイエットに効く」「××は体に良い」——。私たちの周りには、健康や栄養に関する情報があふれています。今回の特集では、栄養のことを正しく理解し、健康な体を保つための方法を考えます。

問い合わせ 健康づくり課

— 表紙クイズの答え —

Q. 食べるだけで、健康になれる？
⇒ヨーグルトに限らず、特定の食品を食べて健康になるとは限りません。一人一人の体の状態などによって異なります。

豆知識

ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、腸内環境を整えてくれるとても優れた食品。毎日100g程度を食べると体に良いと考えられています。また、乳酸菌は種類によって効果の強さなどが違うため、菌の種類や効果を確認し、自分の体に合うものを選びましょう。

「栄養」と「栄養素」は違う？

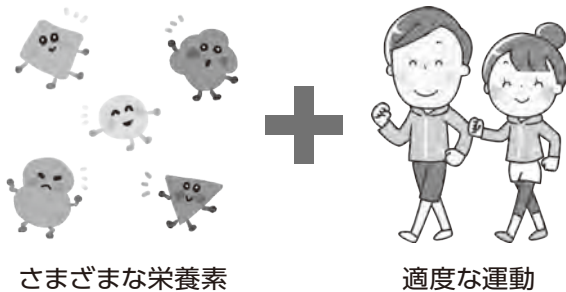
私たちは、食事によって炭水化物やたんぱく質などの**栄養素**を体に取り入れ、エネルギーを生み出した後、骨や筋肉、血液などをつくる材料にしたりしています。このように、食品から得た**栄養素**を活用して体をつくることを「**栄養になる**」といいます。食品などの紹介がよく使われる「**栄養がある**」という表現は、食品の**栄養価**が高いという意味で、その食品を食べることで必ずしも健康になるとは限りません。

例えば、家族で同じ食事を取っていても、健診の結果は一人一人違います。それは、体に取り入れた**栄養素**を活用する力「**代謝**」が人によって違うからです。

食で健康! 3つのヒント

規則正しく「1日3食」

食事の時間が不規則だったり、量にムラがあったりすると腸内環境が乱れ、栄養素の利用効率が悪くなってしまいます。なるべく決まった時間に食事を取り、3食ごとの量が偏らないように心掛けましょう。なお、夕食は就寝の2~3時間前までには取るようにしましょう。



さまざまな栄養素

適度な運動

「どちらも重要!」

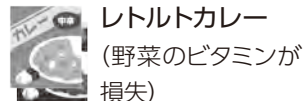
「活動量」を上げる

体に取り入れた栄養素は、その人の活動量に応じて、必要な分だけ体の成分として作り替えられます。

例えば、「骨粗しょう症の予防に」とカルシウムをたくさん取ったとしても、活動量が少なければ骨密度は上がりません。カルシウムに限らず、活動量が上がると栄養素の利用効率も良くなるため、体調面だけでなく、肌の調子が良くなるなど美容面への効果もあります。

栄養素の「足し算・引き算」

食品の多くは加工されていないほど、栄養素を体に取り入れやすくなっています。しかし、加工食品などに全く頼らずに食事をするのはなかなか難しいもの。レトルト食品や缶詰などの加工食品を食べるときは、加工によって失われた栄養素をプラスする、または余分に加わった栄養素をマイナスする食べ方を意識しましょう。



ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜を加熱したものを加える

栄養素をプラス

缶汁ごと野菜と煮る(塩分を体の外に排出するため、野菜に多いカリウムを取る)

栄養素をマイナス

代謝が良い人は、食品から得た栄養素を活用しやすいため、「つまり」利用効率が良いといえます。代謝を高めるためには、どの栄養素を取り入れるかだけでなく、食生活や生活の仕方も重要なことです。4~5ページでは、代謝を高める上で重要な「食事のバランス」に注目します。

代謝の良さは「効率の良さ」

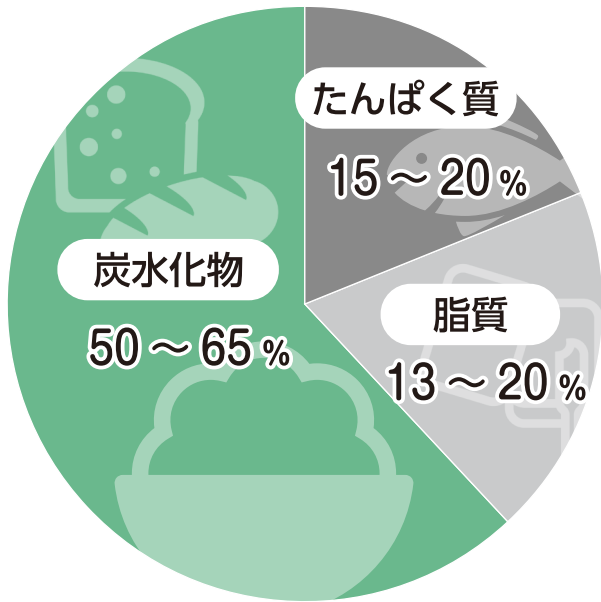
図1 食品が栄養になるまでのイメージ



※栄養価が高い⇒健康に良いとは限らない

健康な体を保つために必要なのは、食品が「栄養になる」までの仕組みを正しく理解し、栄養素を効率よく活用することなのです。

図2 3大栄養素の適正なエネルギー比 (目安)



各比率の計算式

たんぱく質 (g) × 4 (kcal) ÷ 総カロリー (kcal) × 100 = たんぱく質エネルギー比 (%)

脂質 (g) × 9 (kcal) ÷ 総カロリー (kcal) × 100 = 脂質エネルギー比 (%)

100 - たんぱく質エネルギー比 (%) - 脂質エネルギー比 (%) = 炭水化物エネルギー比 (%)



体を作る毎日の食事。 重要なのは「バランス」

「3大栄養素」を 効率よく活用しよう

食品に含まれる栄養素には、さまざまな種類があります。すべてが大事な栄養素ですが、人間が生きていく上で特に重要なものは、炭水化物・脂質・たんぱく質からなる「3大栄養素」といわれています。ビタミンやミネラルも重

要で、3大栄養素からエネルギーをスムーズに引き出すための「サポート」が主な役割です。これらをバランス良く取ることで、代謝が良くなり、効率的に栄養素を活用できます。

3大栄養素のバランスが適正かそうでないかは、食品から得た総カロリーに占めるそれぞれのカロリーの割合から判断できます(図2)。

バランスの良い食事とは？

- バランスの良い食事のコツは、主食・主菜・副菜を揃えることです。
- **主食** ご飯やパン、麺類(炭水化物を多く含むもの)
- **主菜** 肉や魚、卵、大豆製品(たんぱく質を多く含むもの)
- **副菜** 野菜や海藻など(ビタミンやミネラルを多く含むもの)

足りない栄養素を補うために汁物などを追加すると、さらに栄養バランスが良くなります。また、食べ過ぎたもの(または食べなかったもの)を次の食事や翌日の食事で調整するという方法も効果的です。

食事の効果は 長期間で評価するもの

近年、糖質制限などの食事法がテレビや雑誌、インターネットなどで多く紹介されています。これらの食事法は短期的には体に悪影響がなく、効果を感じられるかもしれませんが、食生活の改善は短期間で評価できません。

40〜50年前の日本人の食事は、主食と主菜、副菜が揃った「和食」が基本で、栄養素のバランスが理想的でした。また、最近の研究では、和食は最も内臓脂肪が付きにくい食事であることも証明されています。

バランスの良い食事を長く続けてきたことは、日本が長寿国となった要因の一つ。和食ひとつとっても、食事の効果は長い目で評価するものであることが分かります。



▲日本人の伝統文化である「和食」の一例。2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録された

— 栄養バランス を比べてみよう —

A



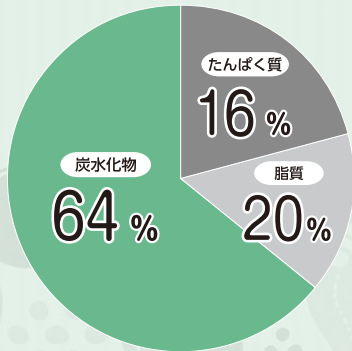
547kcal

献立A・Bは、どちらも主食・主菜・副菜に加えて汁物もあり、問題はないように見えます。しかし、下の円グラフを見ると、Bは栄養バランスが崩れていることが分かります。

実は、Bのハンバーグとコーンスープが含む脂質は、Aの総脂質の約4倍。一方、Aは品数が多いにもかかわらず、副菜や汁物を野菜メインにしたことで脂質を抑えられたほか、総カロリーも控えめになっています。

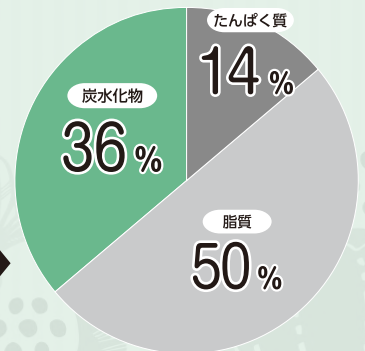
副菜や汁物の選び方で栄養バランスを整えることを心掛けましょう。

B



理想的な栄養バランス

脂質 **多** 炭水化物 **少**
たんぱく質 **少**



体のもとになる毎日の食事。 「食」で健康づくりを楽しんで

正しい情報を活用しましょう

世の中には健康食品や食に関する情報があふれていて、今後もさらに増えてくるのが予想されます。

食べ物は薬ではなく、あくまでも体をつくるためのものです。特定のものだけを食べて病気が治る・健康になることはありません。食べ物や食べ方で気になることがあるときは、町の栄養士・管理栄養士にアドバイスを求めるのもオススメです。

汁物で栄養バランスをカバー

健康のために重要な食事の栄養バランス。近ごろはダイエットの観点からお米を少なめに

食べる人も多いようですが、その分、おかずの量が多くなり、バランスが崩れてしまいます。

主食と主菜、副菜を1~2品揃えるのが理想ですが、副菜の用意が難しければ、具たくさん汁物にしてもいいでしょう。特に、野菜は生活習慣病や肥満の予防のためにたくさん取りましょう。

楽しむことで心も健康に

私たちは食事をするだけで、お腹が満たされることはもちろん、味や見た目などから満足感を得ることもできます。食事は毎日取るものですが、栄養のバランスに加えて「食事を楽しむ」ことをぜひ心掛けて、体と心の健康に役立ててみてください。



西南女学院大学
保健福祉学部 栄養学科教授
おうみ まさよ
近江 雅代 さん