

生活習慣病という言葉をよく耳にしますが、どんな病気かご存じでしょうか。

日本生活習慣病予防協会のホームページを見ると、「健康的と言えない生活習慣が関係している病気の事」とあります。つまり、私達の普段の生活が関わってくる病気ということです。具体的には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心疾患、がん、脳血管疾患等があります。令和3年度の厚生労働省人口動態統計によると、日本人の死因の構成割合では悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で全体の半数近くの48.7%を占めており、日本人の約半数は生活習慣病が原因で亡くなっていることとなります。生活習慣病の原因は食生活の乱れ、運動不足、喫煙、飲酒、ストレス等とされていますが、今回は食生活に着目してみたいと思います。

バランスの良い食事

皆さん聞かれた事があると思いますが、食事はバランス良く食べた方が良いと言われています。よく聞かれる言葉ですが、具体的にはどのような食事なのでしょう？バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜が揃った食事の事を言います。

主食とは、主にエネルギー源となる料理で、ご飯、パン、麺がメインの料理です。摂取するエネルギー量の半分は主食から摂ります。主菜とは、主に肉類、魚類、卵類、大豆製品が使われているメインのおかずの事です。副菜とは、主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃく等が主材料のおかずです。これら以外に、牛乳、乳製品、果物などを必要に応じて加えると、不足しがちな栄養素や水分を補う事が出来ます。

ここで注意点ですが、納豆や冷奴はボリューム感もあまりなく副菜と思われがちですが、栄養的には大豆はたんぱく質が多い為「主菜」になります。朝食のメニューでよく見られますが、メインが鮭の塩焼きで小鉢が納豆という献立だと副菜が足りない事になってしまいます。

また、汁物についてですが、「みそ汁は体に良いので毎食飲んだ方が良い」と言われていた時もありましたが、最近では1日3回汁物をつけると塩分の摂り過ぎになるので、1日1回程度にした方が良いと言われています。どうしても汁物をつけたい方は、具沢山にすると塩分量が少なくなるのでオススメです。

朝食について

福島育成園では毎食バランスの良い食事を心がけており、昼食夕食に限らず朝食でも主食、主菜、副菜

が揃うようにしています。朝食に野菜を食べると血糖値の上昇を穏やかにしてくれるので、朝食にも野菜を入れるようにしています。また、卵料理などの蛋白質源の食品も入れるようにしていますが、これにも理由があります。朝食に蛋白質源の食品を食べると、幸せホルモンとして有名なセロトニンが分泌されます。それによって、昼間元気に過ごす事が出来ます。セロトニンが分泌されると、夜に眠気をさそうホルモンの分泌も促進されて質の良い睡眠をとることが出来ます。朝食に蛋白質を摂る事で、生活リズムを整える効果が期待出来ます。朝食はどうしても菓子パン等の簡単なもので済ませてしまいがちなのですが、野菜と蛋白質を摂ることも大切です。

野菜の働き

野菜は沢山食べた方が良いと言われてますが、なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか。野菜の働きをご説明します。まず、野菜には血糖値の上昇を穏やかにする働きがあります。野菜を食べる事で満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方です。次に、野菜の食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘も防いでくれます。3つ目に、野菜は加齢やストレスに対抗し、がん予防効果があります。野菜のカロテン、ビタミンC・ビタミンEは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。4つ目は脂質改善です。野菜の中の水溶性食物繊維はコレステロール値や中性脂肪の値を低下させる働きがあります。最後に、血圧上昇抑制作用。野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。野菜は1日350g摂る事が推奨されています。さらに350gのうち緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g、だいたい1対2の割合で食べると良いとされています。緑黄色野菜はトマト、ブロッコリー、人参、ほうれん草が有名ですが、今の時期に美味しいオクラや大葉も緑黄色野菜です。

野菜料理は小鉢物で50～100gの量が摂れるので、副菜が毎食1、2皿つくような食事を心掛くと良いでしょう。例えば朝食で1皿、昼食で2皿、夕食で2皿合計5皿の野菜の小鉢を食べるとだいたい1日に必要な野菜が摂れることとなります。

1日5皿と言うのは簡単ですが、毎日それだけの小鉢の献立を考えるのは大変だと思います。毎日の献立作りのお手伝い出来るように、次回はオススメの副菜レシピをご紹介します。【前編】

【次号に続く】