

こんにちは 栄養士です!

栄養士：石田 晃造



食事の内容について

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

9月号と今月号で身体の働きや健康診断(診査)以下 健診]の視点から、適切な食生活について説明しています。9月号では、基本的な食事習慣について紹介してきました。今月号では、食事の内容について紹介します。

1日に必要なエネルギーを知りましょう。～単位はカロリー～

私たちは食べることによってエネルギーを得て、日常の活動(寝る、食べる、話す、座る、買物、車の運転など)や運動(ミニバレー、野球、バドミントン、カヌー、登山など)でエネルギーを消費しながら毎日の生活を送っています。1日の生活の中でエネルギーの消費が多いと体重は減りますし、エネルギーの摂取が多いと体重は増えるということを繰り返しています。この体重の動きは、定期的に体重を測るなどして、ここ最近のエネルギーの過不足がわかります。健診などで「肥満」や「やせ」と指摘がない方は、現在の日常生活や運動の状態、食事の量については問題ないでしょう。体重を気にされている方は、【表1】に示したように、ご自身の1日の必要なエネルギーを知っておいてはいかがでしょうか。示した数値は、あなたにとって食事から摂りたいエネルギーです。「この食べ物を何グラム」ということは、種々様々な食品があるため表示が難しいので、カロリーという単位が使われます。外食が多い方や市販加工食品を使用することが多い方は、メニューに表示されていたり、包装に書かれたりしているので参考にしてみましょう。

【表1】1日の必要エネルギー (単位:キロカロリー)

	1日中ほとんど体を動かさない方		農作業や野外の仕事でよく体を動かす方		それ以外の方	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2160	1600	2800	2160	2480	1880
30～49歳	2060	1560	2800	2080	2480	1800
50～69歳	1880	1540	2520	2040	2200	1760

食べ物の働きからバランスよく食べよう

食べ物にはからだの中で様々な役割があります。それらの役割を大きく3つのグループに分けたものが【表2】です。この表には、例外もありますが、3つの食べ物の働きとそれぞれどのような食品があるかを知ってもらえればと思います。体重を気にされる方には、特に、動く源になるグループ(このグループはすぐエネルギーになりますが、使われない場合は脂肪として蓄えられます)の食べすぎに注意しましょう。

【表2】食べ物の3つのグループ

	体や血になるもの				動く源になるもの			からだの調子を整えるもの		
	牛乳	卵	魚・肉類	豆製品	穀類	油脂	砂糖	野菜類	芋類	果物
食品	牛乳 ヨーグルト チーズ 	鶏卵 	魚・貝 豚肉 鶏肉 牛肉 	納豆 豆腐 豆乳 	ごはん うどん ラーメン そば 	植物油 バター マーガリン 	お菓子 	人参 ホウレン草 大根 	じゃが芋 里芋 さつまいも 	みかん メロン 西瓜
目安量	牛乳 200cc	1個	秋刀魚 半匹	納豆 1パック	ごはん 130～ 150g	油 9g	20g	全部で 350g	じゃが芋 1個	みかん 2個

1日の食事の中で、必要なエネルギーを摂りながら、3つのグループそれぞれの食品が揃うよう、料理を作ったり、食事を選んだりしてみましょう。