

Ⅱ. 食品の食べ方アドバイス

お答えいただいたあなたの食事のとり方を拝見しました。
【表1】の「過剰」「不足」についてのあなたへのコメントを
黄色 で示しましたので、食生活改善の参考にしてください。

主食

1、主食は適量を
毎食、平均して食べるようにしましょう

ごはん中茶碗1杯は150g＝食パン6枚切り1枚半＝ラーメン2/3杯

主食をきちんと食べると、食事の栄養バランスが整いやすく、特に米は腹もちがよいので、間食を減らすことができます。白米よりも玄米や雑穀を加えたものの方が噛む回数も増え、ビタミンB類や食物繊維などより多くの栄養素をとることができます。

副菜

2、野菜料理を1日、5～6皿(約350g)以上
食べましょう

1日のメニューに、緑黄色野菜 120g(ほうれん草、人参、ニラなど)と、淡色野菜 230g(キャベツ、キュウリ、レタスなど)を合わせて食べましょう。朝1～2皿、昼1～2皿、夜は2～3皿が目標です。

3、きのこや海藻類も食べましょう

きのこや海藻類は食物繊維の宝庫です。便秘や生活習慣病予防に効果があります。現在は1年中スーパーに並び、比較的購入しやすい安定した価格で売られています。乾燥品もあり、いつでも水戻しで使える大変使い勝手のよい食品です。サラダや汁物、煮物、和え物、鍋料理などで積極的に利用しましょう。

4、芋類も1日、小1個(約100g)
食べましょう

芋はビタミンC、食物繊維が多く、料理による栄養素の損失が少ない食品です。主菜の付け合わせや煮物、ふかし芋など、バラエティーにとんだ利用ができます。

主菜

5、魚と肉の料理を1日、2～3皿
(正味約100～200g)食べましょう

新鮮な魚や、脂身の少ない肉をおいしく料理してそれぞれを1日に1回ずつ食べましょう。干魚・ハム・ちくわなどの加工食品は塩分を多く含みます。手軽だからといって、利用しすぎないようにしましょう。

6、卵は1日、1個食べましょう

卵は、大変栄養価の高いオールマイティの食品です。日々の献立に、上手にとり入れてください。コレステロール値の高い人は、3日に1回または、週1回にしましょう。(ご自分の検査値を確認しましょう。)

7、植物性たんぱく源として
大豆、大豆製品を食べましょう

植物性のたんぱく質・脂肪を含みます。生活習慣病予防のためにも、豆腐、納豆、油揚げなどを毎日食べましょう。

1日3食、主食+主菜+副菜をそろえ バランスの良い食事を心がけましょう!

牛乳・乳製品

8、毎日、適量(200～240ml)の
牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は乳糖やたんぱく質の消化を助けるカゼインを含み、生成されたカゼインホスホペプチドはカルシウムの体内吸収を助けます。年齢を問わず骨や歯を形成あるいは守るために、毎日適量をとりましょう。チーズ、スキムミルク、ヨーグルトでもよいです。

果物

9、果物を毎日食べましょう

果物には、ビタミンCが豊富に含まれています。毎日約200g(中リンゴ1個位の大きさ)を食後のデザートや、おやつで召し上がってください。しかし果糖が多いので食べ過ぎには注意しましょう。

油脂・嗜好品・アルコール

10、油脂は動物性のものをさけ
植物性油を使用しましょう

油脂はその質が問題となります。生活習慣病予防のために調理には植物油を主に使い、油料理は1日、1～2皿程度に控えましょう。※適量を右の【表1】に示しました。参考にしてください。

11、甘い飲み物、市販菓子は控えめにしましょう

焼き芋 小1個 130kcal	アイスクリーム 1個 254kcal	チョコレート 1枚 278kcal
ポテトチップス 1袋 358kcal	大福 1個 235kcal	ケーキ 1個 240kcal

12、酒は適量にとどめましょう

1日のお酒の適量とエネルギー(純アルコール換算20g)		
お酒	量	エネルギー
ビール	中瓶1本(500ml)	200kcal
日本酒	1合(180ml)	200kcal
ワイン	200ml	160kcal
焼酎(25度)	0.5合(90ml)	180kcal
ウイスキー	1杯(60ml)	140kcal

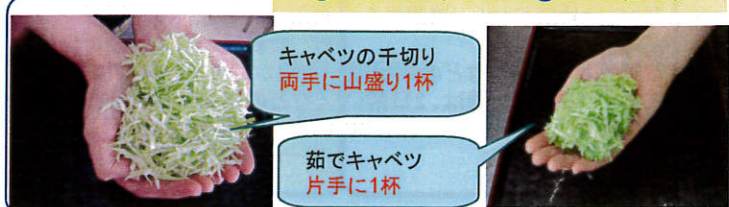
ミニ情報:やっぱり野菜を食べましょう!

Q: 下の野菜の分量はそれぞれ何g?



①A: 合計350g
ほうれん草70g/にんじん30g/
ピーマン20g/ミニトマト40g
玉ねぎ30g/もやし30g/レタス30g
きゅうり30g/大根70g
(緑黄色野菜:160g/淡色野菜:190g)

②A: 手ばかりでの100gはこの位です



キャベツの千切り
両手に山盛り1杯

茹でキャベツ
片手に1杯

Ⅲ. 「食品のとり方の目標とする標準量」と過不足判定

「あなたが1日に必要な食品の標準量」を、「年齢・性別・生活活動強度(日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定))」を考慮して作成しました。これに対するあなたの現在の摂取量を「過剰」、「適量」、「不足」の3段階で判定しました。

※今回問診表で脂身の多い肉の欄が未記入でしたので「ほとんどとらない」で判定しています。

【表1】

食品グループ	あなたが1日に必要な食品の標準量 【85歳女性 生活活動強度が低い方】 ※肥満、やせ、疾病のある方は下記を基準に増減してください。	エネルギー 標準量 1264kcal	あなたの 摂取量の 過不足判定
①主食	小さいお茶碗に軽く盛ったご飯(100g)を3杯	480kcal	不足
②副菜	緑黄色野菜+ 120g 淡色野菜 230g 野菜合計350gに加え、いも類、きのこ、海藻も毎日とりましょう	160kcal	不足
③主菜	肉40g 薄切り2枚 + 魚50g 切り身小1枚 + 豆腐150g(1/2丁) + または納豆1パック 卵1個	280kcal	適量
④乳製品	牛乳 120ml チーズ 1片20g ヨーグルト 130g 左記から2つをとりましょう	160kcal	適量
⑤果物	みかん 2個200g キウイ 2個200g パナナ 大1本200g 1日200gをとりましょう	80kcal	不足
⑥油脂	植物油 小さじ2杯 10g	80kcal	適量
砂糖	砂糖(調味料として) 小さじ2杯(6g)	24kcal	控えめにとりましょう
嗜好品	⑦菓子・ジュース 菓子、ジュースはできるだけ少量にしましょう! アルコールは1回に飲む量を少なくし、毎日続けて飲まない!	嗜好品をとる場合は合わせて200kcal以下にしましょう	過剰 適量
過不足判定を 点数化しました	Aランク 85～100点 … バランスの良い食事内容です。今後も充実した食生活を目指しましょう。 Bランク 61～84点 … いくつかの食品のとり方に問題があります。適量に近づけましょう。 Cランク 60点以下 … 過剰や不足の食品が多いので危険です。早急に改善しましょう。		50点

◆あなたの食事対策◆

「①～⑧の食品グループ」に対するあなたの「過不足判定」を解説しました。疾病のある方にはより詳しい指導を行っている詳細版「食生活ウッチング」の受診をおすすめします。また、過不足判定の点数が低い方も「食生活ウッチング」を受けられるとよいでしょう。

あなたの疾病は: 肥満症、高中性脂肪、骨粗鬆症、心臓病、腎臓病、

①主食 不足

高中性脂肪症では、主食量を体重管理のために標準量よりやや控えめにすることが基本ですが、糖質が不足すると貯蔵エネルギー不足から疲れやすくなり筋肉量が減少したりします。主食は量を調節しながら適量(上記【表1】)をとりましょう。尚、医師からのたんぱく質制限の指示がある方は低たんぱく米などの利用が必要です。また、食事全体の減塩を心がけましょう。

②副菜 不足

不足です。食事から中性脂肪値を高くする原因を挙げると①全体的な過食②間食(菓子・ジュース)のとりすぎ③過度の飲酒などです。これを下げるには野菜類を多くとり(1食に2～3皿)、余分な糖質や脂質の吸収を抑え、体内での代謝も促進させることが大切です。野菜は火を通した方が量はたくさん食べられます。尚、カリウムの制限の有無と摂取量は医師の指示に従ってください。

③主菜 適量

腎臓に疾患がある場合にはたんぱく質の摂取量に注意する必要があります。とり過ぎは腎臓に負担をかけ、不足すると体内のたんぱく質の分解が起こってしまいますのでやっかいです。主治医から特に指示がない場合には標準量を参考に肉、魚、卵、大豆製品を交互に偏りなく食べるようになさってください。減塩のため、かまぼこ、ちくわ、たらこ、干物、ハム、ベーコン等塩分の多い加工食品は控え、うす味の食事を心がけましょう。

あなたの主菜(魚・肉・卵・大豆製品)の摂取バランス [エネルギー比]

	魚	肉	卵	大豆製品
現在の摂取バランス	17%	17%	33%	33%
理想の摂取バランス	30%	20%	20%	30%

④乳製品 適量

骨粗鬆症の場合、継続したカルシウムの適量摂取が大切ですが、一般には加齢と共に食事が減るため摂取が難しくなります。乳製品以外の食品からも摂取できますが吸収はよくありません。牛乳が苦手でしたらヨーグルトやチーズ、スキムミルクを利用するのも良いです。但し乳製品に含まれるたんぱく質のとり過ぎは腎臓に負担をかけることもあります。主治医の指示に従ってください。

⑤果物 不足

不足です。果物には糖分が多く含まれ、食べすぎると確かに中性脂肪値は上昇します。果物を大量に食べるのは問題ですが、果物はビタミンCをはじめ、カリウム、食物繊維の補給のため、1日に合計200gはとりたい食品です。最近の研究では果物を「毎日適量」食べる人は健康状態が良いという結果が多く発表されています。尚、カリウムについては「②副菜」を参照して下さい。

⑥油脂 適量

油脂はエネルギー量は同じですが植物性と動物性があります。動物性脂肪には血液中の悪玉コレステロール値を上昇させ、動脈硬化を進める飽和脂肪酸が多く含まれています。一方、植物性油や魚の脂肪には血液をさらさらにし、動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸が含まれています。心臓病の管理のためにも料理には植物性の油を使用しましょう。

⑦菓子・ジュース 過剰

糖類はエネルギー源として重要な栄養素ですが、必要以上に摂取すると、中性脂肪として体内に蓄えられ、肥満の原因にもなります。特に甘いお菓子などに含まれる糖類はとり過ぎると中性脂肪値や血糖値を上昇させます。嗜好品をすべて控えることは難しいと思いますが、食後に少しだけとるなどのルールをしっかり決めて、控えめにしましょう。

⑧アルコール 適量

「飲まない」とお答えでした。疾病管理にも良い習慣ですので、これからも継続してください。この他に健康維持のために実践していただきたいことは①旬の食材で作ったバランスの良い食事②適度な運動③強すぎないストレス④疲労回復のための休養などを上手に組み合わせ⑤ライフスタイルに合わせた規則正しい生活を習慣になさってください。