食生活を見直しませんか？

生きていく上で欠かすことのできない食。現代では食の多様化が進み、好きなものを好きなときに食べることができる時代です。昔から食べられてきたバランスのとれた日本食文化が失われつつあり、それゆえ食生活が乱れ栄養バランスが偏りがちです。

今回の特集をきっかけに、皆さんも食生活を見直してみてはいかがでしょうか。

日本人が昔から食べてきた日本食は「一汁三菜」を基本とした、魚や野菜を多く取り入れたバランスの良い食事でした。ところが戦後、食の欧米化が急速に進んだことで、日本人が伝統的に培ってきた食文化が失われつつあります。欧米の食事は、高カロリーや高脂質が特徴で栄養バランスが偏りがちです。

また、現代では核家族化や女性の社会進出が進んだことによる共働き世帯の増加など、女性が食事作りにかけられる時間が減少し、外食や惣菜に頼る機会も増えています。食事バランスの乱れや運動不足が原因で、高血圧や脂質異常症、糖尿病や肥満などの生活習慣病になる方が増加しているのも事実です。

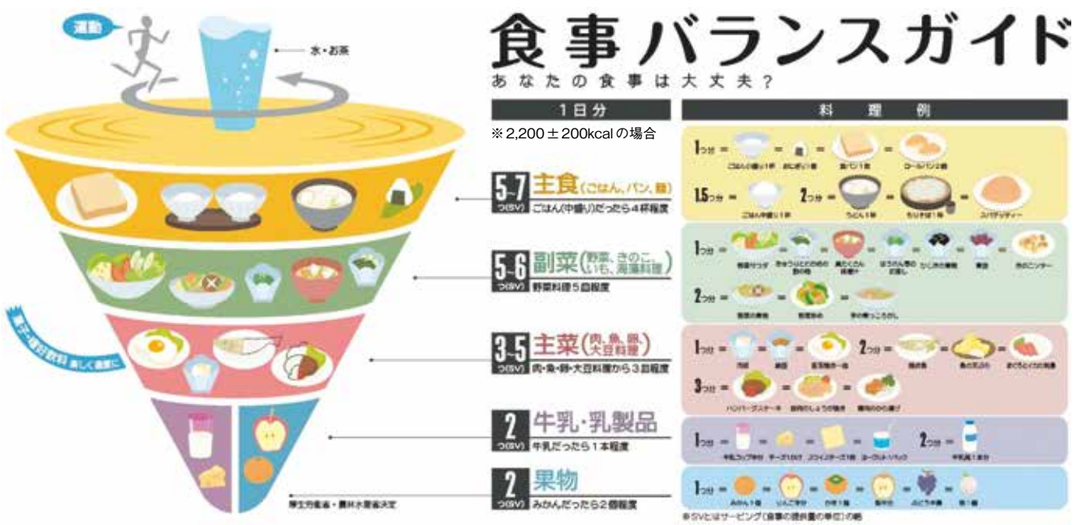
さらに、岩手県では塩分の摂取量が全国ワースト1位であり、それに比例して脳卒中の死亡率も全国ワースト1位という問題も抱えています。

食事バランスガイド

まずは基本をチェック！

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、分かりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でも分かりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。

バランス良く食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをとることが大切です。5つのグループをバランス良く食べて運動すると、コマは安定して回りますが、どれかが足りなかったり多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。



食生活見直しポイント

いつもの食事にひと工夫！

朝食編

○時間がない、忙しい朝に

朝の脳はエネルギー欠乏状態にあります。朝食を食べないと、集中力や記憶力も下がったままです。忙しくても朝食を食べれば、体も元気になり頭もよく働きます。まずは、おにぎり1個からでも始めてみましょう。さらに手軽に取り入れることができるトマトやスープ、ヨーグルト、フルーツなどを追加していけば、バランスもどんどん良くなります。

○食欲がない朝に

夜遅くまで飲んだり食べたりして生活のリズムが乱れていませんか？朝食を食べるには、生活リズムを整えることが大切です。朝食を食べないと、基礎代謝が低下してダイエットにも逆効果。また、食事の間隔が長くなると、エネルギー切れにならないように体が必要なエネルギーを貯め込んだり、できるだけ使わないようにしたりするので、体脂肪がつきやすくなります。

食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいもので補いましょう。

昼食編

○忙しい昼の弁当に

昼に買ってきた弁当が多いという人は、野菜料理などの副菜が不足しがちです。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜を追加するとバランスが良くなります。

○外で食べるランチに

外食するときは、丼ものや麺類などの1品料理には出来れば小鉢を追加したり、ご飯、おかず、汁ものが揃う定食を選ぶとバランスが良くなります。それに揚げ物ではなく、煮物や焼き物などの油の少ない料理を選ぶとカロリーも抑えられます。

夕食編

○体をいたわる夕食に

夕食は、ご飯とみそ汁の組み合わせで日本の味を楽しみましょう。ご飯はどんなおかずとも相性が良く、食事のバランスがとりやすいです。おかずは野菜料理などの副菜を多めにして、肉料理などの主菜のとり過ぎに注意しましょう。

○夜遅い日の夕食に

夜遅い日の食事は肥満に繋がりやすいので気をつけましょう。残業などで決まった時間に夕食をとれないことが多い方は要注意です。そんな時は、料理の選び方や食べ方を工夫しましょう。例えば、揚げ物など油が多いメニューは控えて、煮物や焼き物などのさっぱりしたメニューに変更するのがおすすめです。

○菓子・嗜好飲料は控え目に

「ダイエットのために食事の量を減らしたり、食事を抜いたりしているのにお菓子は食べる」「お菓子を食事代わりにしている」など、あなたは思い当たる節がありませんか？

菓子・嗜好飲料は1日200kcalを目安に楽しむ程度にして、間食にはヨーグルトや果物など、1日の食事の中で不足しがちなものを取り入れ、ご飯をきちんと食べて健康的な体づくりを心がけましょう。

○お酒と上手に付き合おう！

1日に飲むお酒の適量はビールなら中ジョッキ1杯（500ml）くらいです。おつまみにも気を遣って、揚げ物など油分の多いものではなく、エダマメや煮物などあっさりしたものを選びましょう。

○カルシウムを積極的に

カルシウムは日本人にとって特に不足しがちな栄養素です。丈夫な歯や骨を維持するためにも、積極的にとるようにしましょう。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜などに多く含まれています。

○食事は皆で食べましょう

食事は一人（孤食）ではなく、家族や友人など多くの人々と一緒に（共食）食べたいものです。一緒に食べることは、豊かな食卓づくりへの意欲にも繋がり、食事がよりおいしく感じられます。また、食事のマナーや旬の食材、行事食、郷土料理の話などシニア世代が持つ豊富な食の知識を次世代へ引き継ぐ役割を果たす場にもなります。

〈参考資料〉 農林水産省「食事バランスガイド　ココロとカラダのザ★スマート術」
農林水産省「シニア世代の健康な生活をサポート　食事バランスガイド」