

健康長寿に繋がる(バランスの良い)食事とは?

川端輝江(女子栄養大学教授)

◎バランス(釣り合い)の良い(偏らない)食事は?

(1)栄養のバランス=タンパク質・糖質(炭水化物)・脂質・ビタミン・ミネラル(無機質)の5大栄養素と食物纖維・水など。(2)エネルギー(キロカロリーkcal)熱量(ねつりょう)のバランス=1日に女性は約1600kcal・男性は約2000kcal「腹八分に医者いらず(諺)」。

(3)食事時間のバランス=きちんと朝・昼・晩の3食・朝食で体内時計(1日25時間)をリセット(再始動)し、脳や体が働き始めます。朝食を食べない人が肥満になりやすいのは体内時計が関係しています。(4)食べ順序=糖質より野菜を先に食べると消化吸収が遅くなり、血糖値が急に上がり・血糖を脂肪に変えるインスリン(ホルモン)の分泌が抑えられます。

●『どんな食口』を食べたらいの?『4つの食品群(グループ)』があります!。

①第1群=牛乳・乳製品・卵で、良質のタンパク質・カルシウムを多く含む。②第2群=魚貝・肉・大豆・大豆製品で良質のタンパク質を多く含み、脂質・鉄・ビタミンA・Bなども含む。③第3群=野菜・芋・果物・キノコ・海藻などで、体の調子を整えるのに必要な無機質・ビタミン・食物纖維(便秘予防)を多く含む。④第4群=穀類(米・麦・ソバなど)・油脂・種実(きんなん・ピーナッツなど)・砂糖・菓子・酒類・調味料でからだを動かすエネルギー(熱)源・ビタミンの給源になります。★成人の体の栄養成分は左図に!。

●タンパク質は生き物の命の源で、少々食べても肥えないのです。

●禁煙は、百益あつても一害なし

●百葉の長アルコール(酒)も、飲み方次第

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

★何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は1日10グラム以下に減塩で、高血圧と胃ガン予防

●調理の工夫で、無理なく減塩

●脂肪を減らして、心臓病予防

●脂肪とコレステロール摂取を控えめに

●動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく

●生野菜・緑黄色野菜で、ガン予防

●野菜・海藻をタップリと

●カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり

●骨粗しょう症の予防は、青壮年期(若い時)から

●カルシウムに富む(多く含む)牛乳・小魚・海藻を

●甘い物は、ほどほどに

●糖分を控えて肥満予防

●何をどれだけ『食べたらエエのか?

①生活習慣病予防のための食生活指針(1990年)

2.日常生活は、食事と運動のバランスで

●いろいろ食べて、食べ過ぎないように

●第1~4群の食品を食べ、1日30食品を目標に

●食事は、いつも腹八分目

●運動十分で、食事を楽しもう

●塩辛い食品を避け、食塩は