

# 病気にならない食べ方、教えます！

佐々木 敏（東京大学大学院・教授）

H.27(2015)年6月、願成寺

◎国民の健康づくりのため、「日本人の食事摂取基準」が5年ごとに見直され、今年4月に改訂版が出ました。摂取不足は食物繊維とカリウム(K)、摂り過ぎはエネルギー量(食べ過ぎ)と食塩、不足の栄養素にも注意しています。食物繊維とKは、不足する高血圧・肥満症・糖尿病・心筋梗塞などの病気

を引き起こす原因になります。

①食物繊維は、栄養素ではないが、生活習慣病の予防に欠かせない成分です。食物繊維が多い野菜・果物・コンニャク・納豆・海藻などを食べると、噛む回数が増え・肥満予防になります。食物繊維は糖の吸収を緩やかにし・食後の血糖値の急上昇を抑え、糖尿病予防に役立ちます。

②K(カリウム)は、体内のナトリウム(Na)の排泄を増やし・血圧を下げ・長生きのカギになります。

③当たり男性3ヶ月以上、女性は2ヶ月以上1日当たり男性3ヶ月以上、女性は2ヶ月以上Kの摂取が目標です。野菜・果物などがKを多く含むが、野菜を茹でるとKは流失するので、生野菜のか水焼き野菜の汁も飲む方が多く摂れます。

④食塩は、多く摂ると高血圧から動脈硬化になり、脳卒中・心筋梗塞・胃ガンの原因にもなります。日本の男性は1日平均約14ヶ月、女性は約12ヶ月の食塩を食べており、目標値は男性:8ヶ月未満、

## BMIの理想的な基準(りそとうきなきじゅん)

年齢	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

BMIの基準は、年代によって少し異なる。この範囲内にとどまれば、健康的な体格。

## BMIの計算のしかた(体格指数のけいさん)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
キロメートル ÷ メートル ÷ メートル

## 六つの食品群

### 食品の種類

主な栄養成分

1群	魚	肉	卵	大豆製品	良質のタンパク質
2群	乳製品 牛乳	小魚	海藻	カルシウム	
3群	緑黄色野菜			カロテン (ニンジン色) (プロビタミンA)	
4群	その他の野菜	果物		ビタミンC と無機質	
5群	米	パン	めん類	糖質性のエネルギー	
6群	油脂	バター	マヨネーズなどの多脂性食品	脂肪性のエネルギー	

●毎日の食事を考える時、6つの食品群を組み合わせると、栄養のバランス(つり合い)がとれます。なお、主食(米・パンなどの穀類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品などを使った料理)、副菜(主菜に付ける野菜)も大切です。

女性:7ヶ月未満ですが、WHO(世界保健機構)では1日5ヶ月未満が目標値です。人間が一生涯で食べてもよい塩の量はホボ決まっており、若い時に多く食べて病気になるより、少しずつ食べ・元気で長生きした方が良いでしょう。★日本人は塩の約70gトロはハム・ソーセージ・塩魚・漬物・梅干し・塩漬け・蒲鉾・竹輪・麺類・みそ汁・醤油・ソース(調味料)などから摂っているので、要注意です!

④健康的な理想の体格を保つために、次のことを求め、基準の体重を保つと健康が保てることを分かっています。※肥満=食べ過ぎを防ぐには、(1)体重変化を数日や月単位で調べる。(2)BMI(体格指数)で、左表のようになります。★「早食いの人ほど太りやすい」と分かれています。よく(数十回)噛んで食べましょう!。

●B-Eムアティの下限は、高齢者の低栄養(栄養失調)を防ぐためです。低いエネルギーが続くと風邪引き・肺炎などにかかりやすくなり、また筋肉が痩せて、転倒・寝起きにかかります。肉・魚・豆腐・卵・乳製品などを食べるようにしましょう。▼食事と併せて体を動かし運動すると筋肉が太り・活動量が増え元気に!。

※『健康を保つための食事』を左図に示します。

