

令和3年2月5日



寒さも本格的になり、市内のコロナ禍もあちこちでクラスター化していますが、皆様、お変わりありませんでしょうか？

今回は、健康に過ごすための大切な一つとして、食事に関して取り上げてみたいと思います。

皆様、**食事バランスガイド**をご存じでしょうか。平成 17 年に厚生労働省と農林水産省により作られましたこのガイドでは、「何をどれだけ食べればバランスの良い食事になるか」がコマのイラストで表されています。この**食事バランスガイド**の遵守度が高い人ほど、死亡リスクが低い事が平成 28 年の国立がんセンターの多目的コホート研究で示されています。

○基本的考え方：1 日に摂取すべき食事内容

主食：ご飯、パン、麺

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理（1 日 350g 程度）

主菜：肉、魚、卵、大豆料理

牛乳：乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）

果物

○バランスよく食べるとは

1 日 3 回の食事で多様な食品群から食品を摂取する事。

たとえば、ご飯が好きだからと言って、肉や魚、卵と言ったタンパク質の摂取量が足りないと、栄養不足と身体が判断して、量は食べているのに、飢餓感で間食が多くなったりします。又、野菜が嫌いだと言って食べないでいると、食物繊維不足から腸内環境が悪化します。

○食事の 1 日分の目安

主食×1 品 / 1 食あたり
主菜×1 品 / 1 食あたり
副菜×2 品 / 1 食あたり

1 日 3 食 +

牛乳をコップ 1~2 杯 / 日

果物を握りこぶし 1 個分 / 日

※70 歳以上の男性のたんぱく質摂取推奨量は 1 日 60g です。ちなみに、卵 1 個は 6.2g、豚肉 100g で 10.5g、鶏胸肉 100g で 25g、かつおのたたき 100g で 27.5g、牛ロース 100g 19.7g。ご飯 150g で 3.8g なので、3 食ご飯を食べても、主菜をしっかり食べる必要があります。筆者はバランスよく摂るようになってダイエットに成功、悪玉菌が減少し、善玉菌が増加しました。まずは、ご参考までに。持病がある方は主治医とご相談くださいね。

在宅介護支援センター ルーエハイム

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

担当 林・浅岡・田中・谷本

電話番号 059-372-3811

電話相談 24時間受け付けております

