

# 給食だより

第70号  
2018年10月

## 食事バランス



厚生省が9月に実施している食生活改善普及運動の「主食、主菜、副菜」について、引き続きお話しします。

「バランスが良い食事」は、簡単に言うと主食、主菜、副菜がそろった食事です。主食は、米飯、パン、麺類。主菜は、たんぱく質源の魚、肉、卵、大豆類の料理。副菜は主に野菜類です。この組み合わせがある食事が理想的です。

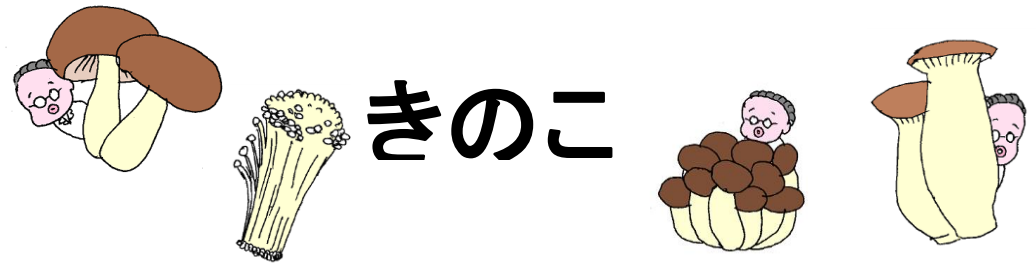
手軽な外食に、ファストフードや丼物、麺類などがありますが、いずれも主食が多く、たんぱく質源が少なかったり脂質が多かったりと質に問題があります。さらに、野菜はほんの少しですので、バランスがいいとは言いがたい食事です。

外食では、やはり定食形式で食事を取ることが良いでしょう。可能であれば、野菜の小鉢を追加できるとさらによいですね。ただし、最近定食と称して、ミニ丼とミニ麺類の組み合わせの食事もありますが、これは定食形式ではありません。

副菜は、基本的に野菜が多い料理を考えますから、汁物は野菜が少なければ1品と考えず、豚汁のように具沢山にすることが必要です。野菜は、サラダよりむしろ煮物、炒め物など火を通した物の方が量をたっぷり摂れます。野菜イコールサラダの考えは変えましょう。

食事は、1日3回摂るものですが、その1食ずつがおざなりな食習慣になってしまうと、身体の中に蓄積したり、あるいは少しずつ不足したものが、病気の原因や症状として現れてきます。今日からでも食事を少し見直していただくと、体への負担は日々小さくなります。

どなたでも、今より身体に負担を軽くする食品や食事は選択できます。食事についてお聞きになりたい場合には、主治医の先生を通して管理栄養士にお声かけ下さい。



秋の味覚として知られているきのこですが、近年では、ほぼ1年中通して食べることができます。種類も豊富で、しいたけやエリンギ、しめじ、えのきなど一般的なものから季節限定の松茸まで様々です。そこで今回はきのこの栄養素や調理のポイントをお話しします。

①食物繊維・・・腸内環境をよくにする働きがあり、便通の改善になります。また腸内には免疫細胞が約6割存在していると言われており、腸内環境を整えることによって免疫カアップに繋がります。他にもコレステロール値、血糖値を正常にする働きがあり、生活習慣病の予防になりますので、積極的に摂りましょう。

えのき100gあたりに食物繊維は3.9g含まれています。これはレタス1個(約300g)と同程度になります。

②カリウム・・・体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きがあり、血圧を下げる代表的な栄養素です。カリウムは水に溶けやすく、茹でるなどの調理法で失われやすいです。そのため、茹でこぼさずに煮汁ごと摂ることができる汁物や炒め物がオススメです。腎臓に障害がある方はカリウムを排泄できず、血液中のカリウム濃度が高くなってしまいますので摂りすぎには注意が必要です。

ぶなしめじ100あたりにカリウムは380mg含まれています。これはバナナ100g(1本約150g)と同程度になります。

③ビタミンD・・・魚介類に多く含まれていますが、きのこ類にも多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める役割があり、カルシウムと一緒に摂るとより骨の健康を保つことができます。また、ビタミンDは油との相性が抜群です。油と合わせることで吸収率があがりますので、調理の際はドレッシングをかけるなど油を使用することがオススメです。

生しいたけ100gあたりにビタミンDは2.1μg含まれています。これは成人男女1日の目安量(食事摂取基準)5.5μgの約3割程度になります。

