

栄養バランスを考える上での 世代別ワンポイントアドバイス

【妊娠中の女性】

胎児の発育や妊娠中の母体の健康を考えた食事を心掛けましょう。

- ▶主食を中心に、エネルギーをしっかりと取る。
- ▶不足しがちなビタミン、ミネラルを副菜でたっぷり取る。
- ▶体づくりの基礎となる主菜は適量にする。
- ▶牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に取る。
- ▶妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい範囲に抑える。

【若い世代】

若い世代では、朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。生活リズムを見直してみましょう。

野菜を食べる量が少ないのもこの世代。あと一皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。

若い女性は、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは、生理不順や将来の骨粗しょう症などを招く一因にもなります。きちんと食べて、適度な運動を心掛け、適正体重を目指しましょう。

【お腹周りが気になる世代】

中高年の男性の2人に1人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かその予備群といわれています。メタボリックシンドロームにならないために、まずは肥満の予防を。食事の内容及、間食や飲酒など、日頃の食生活を見直し、脂質や炭水化物の過剰摂取を改善しましょう。

定期的に体重を量り、適度な運動を心掛け、適正体重を目指しましょう。

【高齢者は】

食事の量が足りないや体重が減り、体力も衰えてきます。主菜や乳製品などもしっかり取って、健康や体力を維持しましょう。

また、高齢になると、のどの渇きを感じにくくなり、脱水症状を起こしやすくなるので、飲み物でこまめに水分補給するよう心掛けましょう。

図1 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
(文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査」)

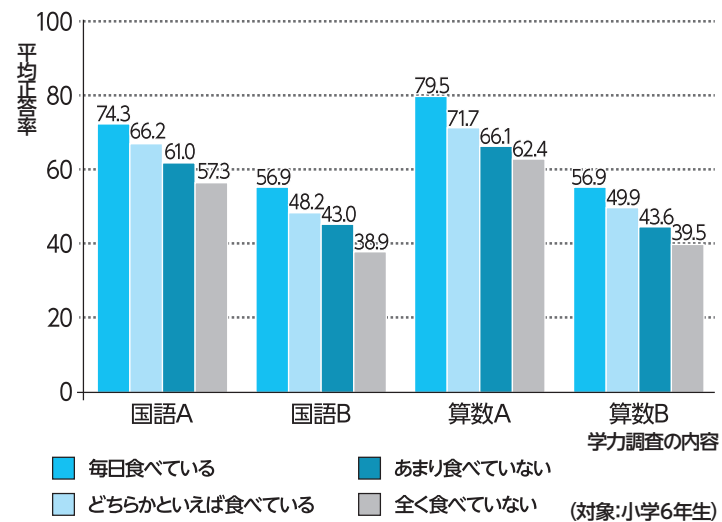


表1 主食、主菜、副菜の内容

主食	ごはんや麺などの穀物を主な材料にした料理。炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる。
主菜	魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や糖質を多く含む。
副菜	野菜、イモ、海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維などを多く含む。



手作りの食事で『食育』に慣れ親しみましょう(26年6月20日、離乳食体験)

日頃の食事を意識してみよう

毎年6月は食育月間です

『食育』とは、生涯を通じた健全な食生活を実現し、食文化の継承や健康維持を図るよう、自らの食について考える習慣や判断力を身に付けるための取り組みをいいます。食育月間である今月は、この『食育』についてご紹介します。

健全な食生活を送ろう

内閣府が実施した「食育に関する意識調査(平成26年3月)」によると、『食育』という言葉は、国民の約8割に認知されているというデータがあります。『食育』とは、生きる上での基本である食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間に育てることです。

「食べる力」は「生きる力」

食べることは、私たちが生きていく上での基本的な営みです。しかし、近年は、栄養の偏りや不規則な食事などにより、30〜60歳の男性を中心とする肥満の増加や、それらが原因と考えられる生活習慣病が増加傾向にあります。また、20歳代女性に

多い過度のダイエット志向は、将来の骨粗しょう症予防のためにも改善が必要とされています。

その他にも、食の安全や信頼に関わる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境は、大きく変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、生涯にわたって「食べる力」「生きる力」を育む『食育』が重要になっています。

朝ごはんから始めよう

このように『食育』には、さまざまな考えが含まれていますが、これを実践し「食べる力」を身に付けるには、何から始めれば良いでしょうか。例えば、朝ごはんをきちんと食べる

べないと、脳のエネルギーが不足して、イライラしたり、集中力が無くなったりして、勉強や仕事もはかどらなくなります。

例えば、朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子と比較すると、毎日食べている子のほうが成績が良いというデータもあります(図1参照)。

バランスの良い食事を

1日3食、規則正しく食事をするのと併せて重要なのが、栄養バランスが取れた食事をするということです。栄養バランスの取れた食事のためには、食事を作ったり、選んだりする時に、主食、主菜、副菜(表1参照)を組み合わせるよう心がけることが大事です。

また、左上に世代別のワンポイントアドバイスを示しますので、参考にしてください。

食事の重要性を再確認

『食育』は、この他にも「食事を通じて家族のコミュニケーションをとること」「食べ物がどこから、どのようにして食卓まで届くのかを考えること」なども目的としています。

この機会に、日頃の食事を見直し、健康的な生活を送るために、家族などで話し合ってみましょう。