


福山市民病院の管理栄養士がお届けする 食事で健康サポートBOOK

福山市民病院の管理栄養士がお届けする

# 食事で健康 サポートBOOK

2019年4月作成

監修:  福山市民病院 栄養管理科

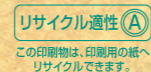
〒721-8511 広島県福山市蔵王町5丁目23-1 電話 (084)941-5151 FAX (084)941-5159

ホームページ ● <https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/site/fukuyama-hospital/>

電子メール ● [shimin-byouin@city.fukuyama.hiroshima.jp](mailto:shimin-byouin@city.fukuyama.hiroshima.jp)

【食事療法や運動療法をされている方は、主治医にご相談ください。】

印刷・デザイン編集協力 小山オフセット印刷所





# contents (目次)

目次	P.04
<b>1 食事のきほん！栄養バランスのよい食事とは</b>	<b>P.05</b>
あなたは肥満？痩せ？～適正な体重を知りましょう	P.06
自分に合ったエネルギーはどのくらい？	P.07
栄養バランスのよい食事とは？	P.08
アルコールの適量は？	P.10
<b>2 お悩み別食事のヒント</b>	<b>P.11</b>
血糖値が気になる方へ	P.12
血圧が気になる方へ	P.16
コレステロール・中性脂肪が気になる方へ	P.20
尿酸値が気になる方へ	P.24
食が細くなってきた方へ	P.26
<b>3 楽しく楽しみながら ～らくらく食事術～</b>	<b>P.29</b>
スーパー・コンビニ編	P.30
外食編	P.32
間食編	P.34
表示の見かた	P.36
<b>4 春夏秋冬 ～四季を楽しむ食事術～</b>	<b>P.37</b>
春…お弁当づくりのポイント	P.38
夏…夏のポイント	P.40
秋…鍋料理のポイント	P.42
冬…年末年始に気をつけたいこと	P.44
知って防ごう食中毒	P.46
<b>5 ニュートリションパークからこんにちは</b>	<b>P.47</b>
噛むことの大切さ	P.48
賞味期限と消費期限	P.49
健康食品は安全に利用しましょう	P.50



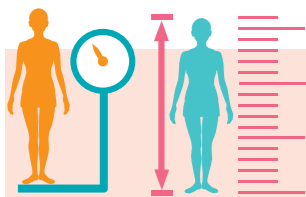
## 1 食事のきほん！ 栄養バランスの よい食事とは

「栄養バランスのよい食事をしましょう」  
…よく聞く言葉ですが、漠然としていて  
どうしたらいいか分からないという声もよく聞かれます。  
豊富な食材、体に良いと言われるさまざまな情報。  
一体何を食べれば良いの？  
ここでは、自分に合ったエネルギー量から、  
栄養のバランスについて説明していきます。

## あなたは肥満？ 痩せ？

### 【適正な体重を知りましょう】

自分に合ったエネルギー(kcal)を知るには、  
自分の体重が適正なのかを知ることが必要になります。  
自分の体重が適正かどうかを知る方法として  
BMIというものがあります。

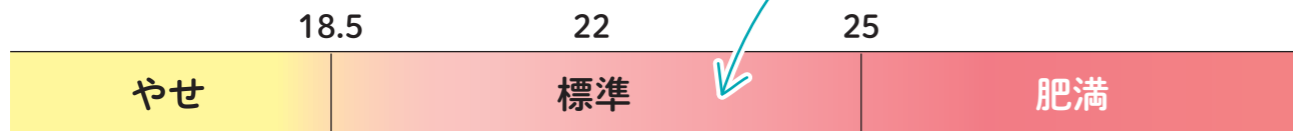


#### BMIとは？

Body Mass Indexの略で、身長と体重から表すことができる体格指数で、簡単に肥満度を計算することができます。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

例) 体重60kg、身長160cmの場合  $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$



☆高齢者の場合は肥満と共に**低栄養の予防**が重要なため、目標とするBMIの範囲は下記のとおりです。

18~49歳	18.5~24.9	50~69歳	20.0~24.9	70歳以上	21.5~24.9
--------	-----------	--------	-----------	-------	-----------

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

#### 標準(目標)体重とは？

標準体重は、身長(m)×身長(m)×BMIの22をかけたものになります。  
この標準体重は、1日に必要なエネルギー量を算出するのに必要になります。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

例) 身長165cmの場合  $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60\text{kg}$

## 【自分に合ったエネルギー(カロリー)はどのくらい？】



#### 1日の必要エネルギーは？

適正な体重を維持するためにとる1日あたりのエネルギーを“必要エネルギー”といいます。  
標準体重に25~35kcalをかけると1日の必要エネルギーがわかります。25~35と幅があるのは、その人の年齢・性別・活動量や、肥満度によってかけるものが異なってくるからです。  
普通の生活を送っている方は30kcalをかけるとよいでしょう。

$$\text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 35 \text{ (kcal)} = \text{必要エネルギー (kcal)}$$

例) 標準体重60kgの場合  $60 \times 30 = 1800\text{kcal}$

#### 1食あたりの必要エネルギーは？

1日の必要エネルギーを3で割ると1食あたりのエネルギーとなります。1食のエネルギーは、  
外食やお弁当を購入する際の目安となりますので、覚えておくとよいでしょう。

$$\text{必要エネルギー(目安) (kcal)} \div 3 \text{食} = \text{1食のエネルギー(目安) (kcal)}$$

例)  $1800 \div 3 = 600\text{kcal}$

#### ～必要エネルギーと主食の目安量～

身長	必要エネルギー(目安)	主食の目安量(1食あたり)				
		ごはん	食パン 6枚切	餅	うどん	
					乾麺	ゆで
130~140cm	1200kcal	100g	1枚	70g	40g	160g
140~150cm	1400kcal	150g	1.5枚	105g	60g	240g
150~160cm	1600kcal	180g	1.5枚	125g	70g	290g
160~170cm	1800kcal	200g	2枚	140g	80g	320g
170~180cm	2000kcal	220g	2枚	155g	100g	350g

福山市では丸餅が一般的で、  
1個70g程度のものが多いようです。



### 【栄養バランスのよい食事とは？】

人間の体は、食事からとる様々な栄養素により構成されているため、必要な栄養素をバランスよくとる必要があります。イラストのように、**主食** **主菜** **副菜** がそろうよう心がけましょう！



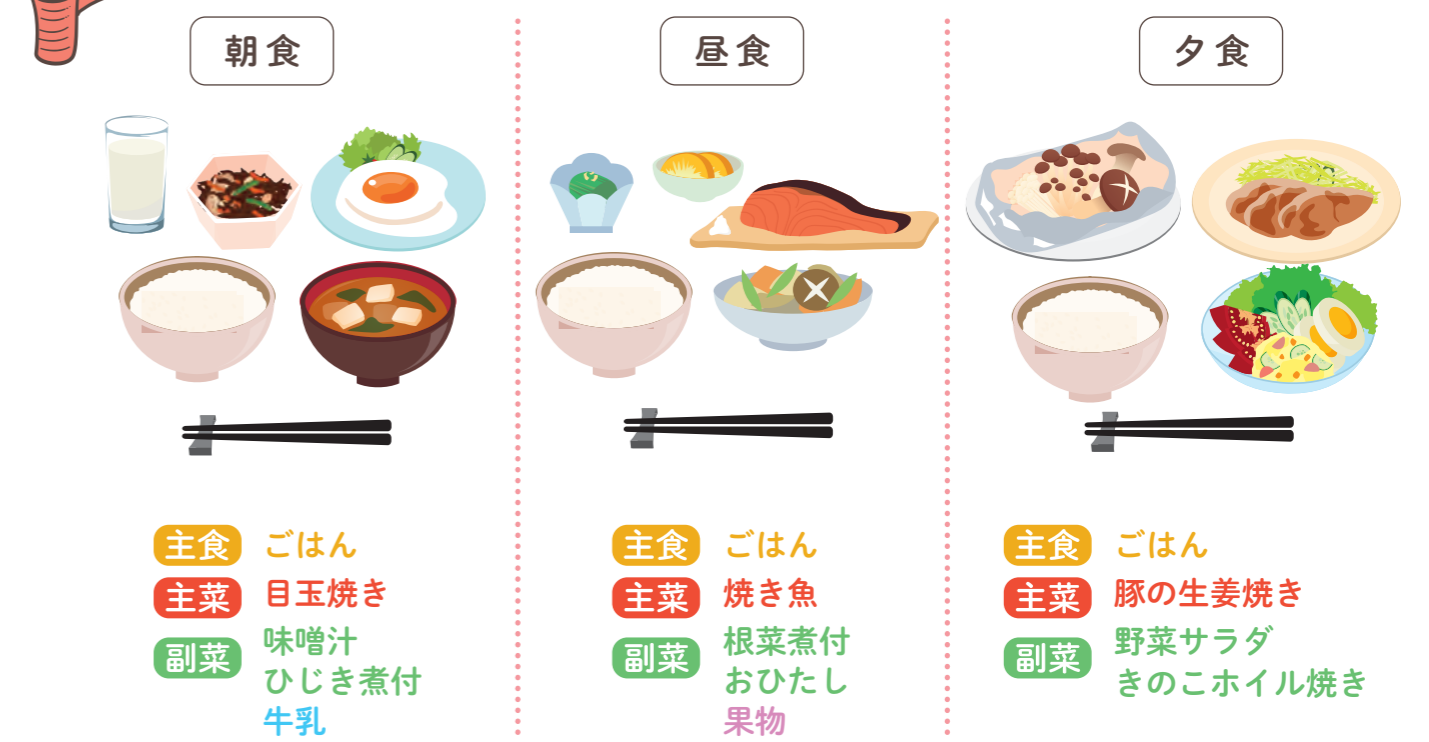
こんな方はいませんか？



目玉焼きとサラダを加えてみましょう



一日の献立の例



### 【野菜を1日350g食べましょう】

こちらの写真は1日に必要な野菜量の350gです。これを朝・昼・夕の3食に分けて食べましょう。ポイントは、緑黄色野菜と淡色野菜の両方とることです。加熱をするとかさが減り、食べやすくなります。



### 【アルコールの適量は？】

アルコールは高エネルギーですが、そのほかの栄養素はほとんど含んでいません。食事療法中の方は控えた方がよいでしょう。でもやっぱり飲みたい！という方は、以下の注意点を守って飲みましょう。

※食事療法中の方は治療の妨げとなる場合があります。必ず医師と相談しましょう



### 飲酒のための3箇条

#### 1. 適量を守る(純アルコール20gに相当)

～アルコールの1日の適量～



※女性は肝臓が男性よりも小さく、女性ホルモンによりアルコール分解が妨げられるため、上記の1/2～2/3量が望ましいです。

#### 2. 休肝日を週に2日以上作る

#### 3. つまみのエネルギーや塩分に注意する



## アルコールのお話

福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！



アルコールについて1712年に書かれた貝原益軒の養生訓に「酒は天の美禄なり。少し飲めば陽気を助け、血気(ストレス)をやわらげ、食気をめぐらし、愁いを去り、興を発してはなはだ人に益あり。多く飲めば、またよく人を害する事酒に過ぎたるものなし。少し飲み少し酔えるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て楽多し。人の病、酒によって得るもの多し。酒を多く飲んで、飯を少なく食ふものは、命短し。かくのごとく多く飲めば、天の美禄を以て、却て身をほろぼす也。かなしむべし。酒を多く飲む人の長命はまれなり。酒は半酔にのめば、長命の薬となる。」とあります。現代の飽食時代では、「酒を多く飲んで、飯を多く食らう人は、命短し」と置き換えた方がいいかもしれません…。

#### 【飲酒とエネルギー】

飲酒されたアルコールは、胃及び小腸粘膜から速やかに拡散吸収され、その90%以上が肝臓で代謝されます。人間がアルコールを飲んだ時に産生されるエネルギーは7.1kcalで、アルコールを燃焼させた時に生じるエネルギーとほぼ等しくなります。理論上はアルコールだけ飲んでも体重増加には繋がりませんが、アルコールには食欲増進作用があるので、常習飲酒家は“肥満”(BMI25以上)になることが多いのです。

ちなみに、アルコールは糖質が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など体に必要な栄養素が含まれていないことから「empty calories(中身の無いカロリー)」と言われています。



## 2 お悩み別 食事の ヒント

血糖値が気になる方へ

血圧が気になる方へ

コレステロール・中性脂肪が気になる方へ

尿酸値が気になる方へ

食が細くなってきた方へ

## 血糖値が気になる方へ

### 【血糖が上がる仕組み】

食事をすると血液中の糖(血糖)が増えます。その後、血糖は適切なインスリンの働きで細胞に取り込まれ、エネルギー源となります。

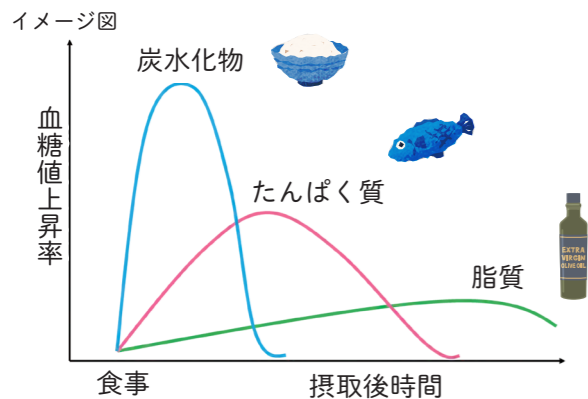
しかし、食べ過ぎたりインスリンの働きが悪いと、血液中の糖濃度(血糖値)が高くなり、この状態が続くと糖尿病になります。食事の量や内容、インスリンの量や働きも人により様々のため、血糖の増え方は異なります。

### 【3食を規則正しく食べて、1日の血糖値を安定させましょう】

長時間空腹でいたり、食事の時間がバラバラだと食べ過ぎの原因となります。食事のタイミングを整えて、1日3食はなるべく決まった時間にバランスよく食べましょう。



### 「食べ方」と「栄養素」で異なる血糖値の上がり方

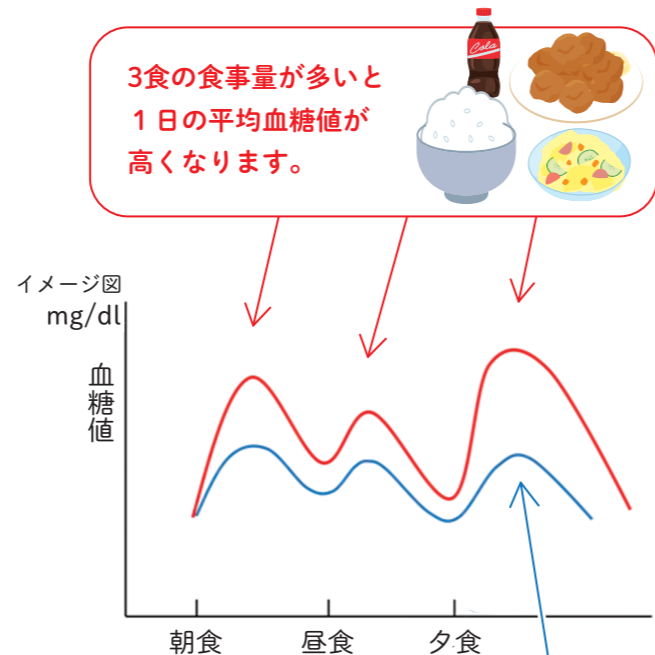


炭水化物(糖質)の多い食事は食後に短時間で血糖値が上がります。一見、脂質は血糖の上昇が低いですが、高脂肪食は食後に長時間に渡って高血糖になる傾向があります。

どうしてもデザートやお菓子を食いたいときは、食後にすぐ食べて血糖値が下がる時間をつくりましょう。

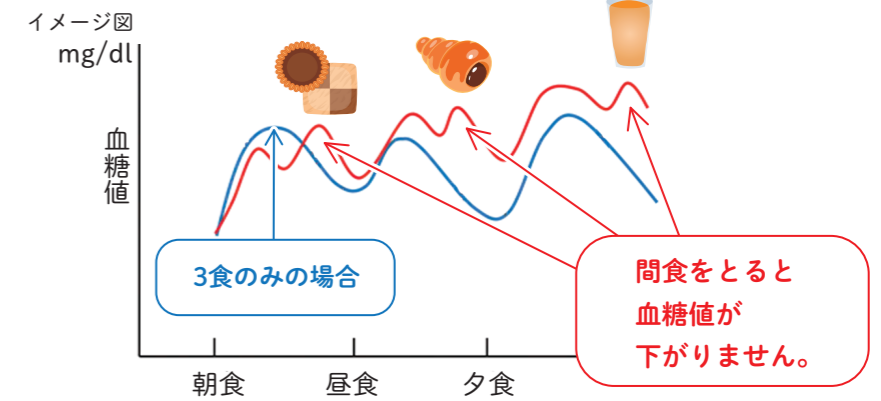


### 血糖値の山を低く安定化させる



3食の食事量を均等にすると血糖値は安定します。

### 「間食」とるとどうなる？



### 【これならできそう、血糖値をあげない食べ方の工夫】

#### ●炭水化物(糖質)のみを減らさず、栄養バランスを大切に！

炭水化物は血糖が上がるし、太るからと主食のごはんを極端に減らしていませんか？主食は体を動かしたり頭を使ったりするのに効率の良いエネルギー源です。ごはんを減らしすぎるとおかずや果物を食べ過ぎたり、食事の間でお腹が空いてしまいつい間食をします。ごはんは適量を確保し、主菜と副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。

→詳しくは8～9ページ

#### ●よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、満腹感を得ることができます。調理の際には歯ごたえのある食材を取り入れたり、加熱時間を短くして食材を少し硬めにすると自然と噛む回数が増えます。厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標にしています。1食20～30分かきましょう。



#### ●3食は12時間以内に

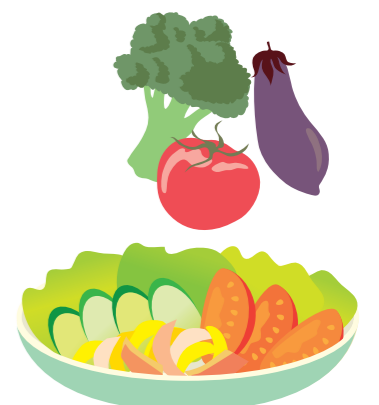
1日で寝ている時間も含めて何も口にしない時間が一定以上ある食生活は太りにくく、ぐっすり眠れることが分かっています。できるだけ夕食から翌日の朝食の間を12時間は確保しましょう。±2時間までは許容範囲です。夕食が遅くなる時は、いつもの夕食時間に主食のおにぎりやサンドイッチをとっておき、帰宅後に主菜や副菜をとるようにしましょう。寝る前2時間は食べ物を口にしないように気を付けて。



#### ●まず、野菜から食べる

野菜を最初に食べることにより食物繊維が最初に体に入るため、後から食べるごはんなどの分解や吸収が遅れ、食後の急激な血糖値の上昇を抑えます。また、野菜から食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。

野菜ジュースや青汁は野菜と違い食物繊維が少なく、噛むことができないため野菜の代わりになりません。

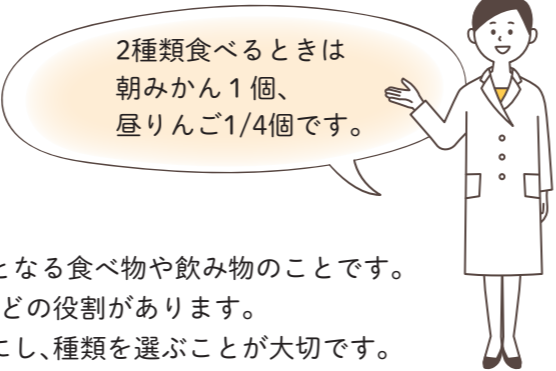


●果物ってどれくらい食べたらいいの？

果物には果糖という果物の糖を含んでいるため甘みがあります。果物は甘いお菓子と比べて脂質の量が少なく、食事だけでは不足しがちなビタミンCやカリウムの供給源であり、低エネルギーでヘルシーな食べ物です。食後すぐのデザートとして取り入れてみましょう。

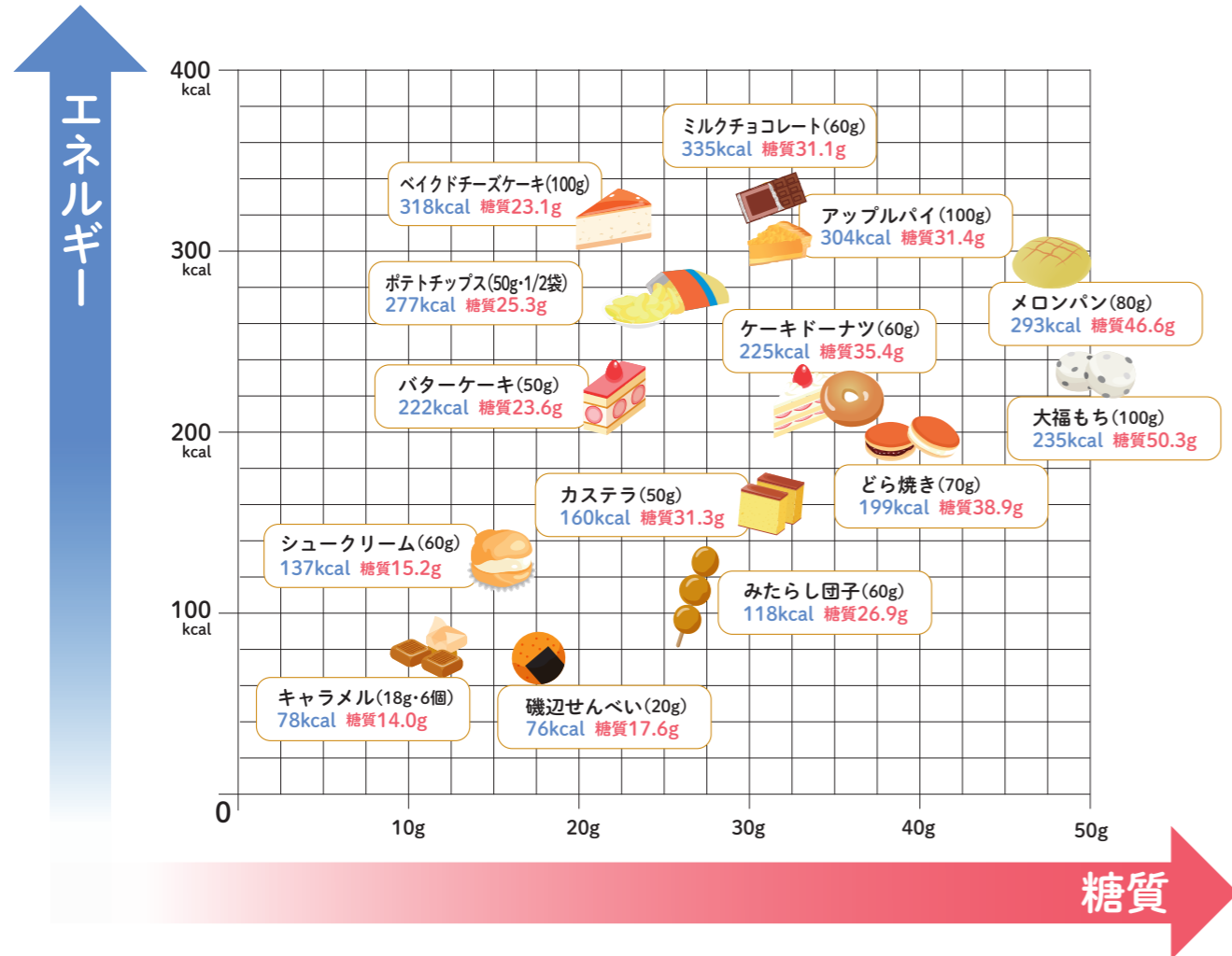
1日の果物の目安(1日どれか1種類を食べる場合)

いちご	250g		柿	1個(150g)	
みかん	Mサイズ2個(200g)		ぶどう	10粒(150g)	
梨	1/2個(200g)		バナナ	1本(100g)	
りんご	1/2個(150g)				



●間食と上手につきあうために

「間食」とは、朝食・昼食・夕食以外に食べるエネルギー源となる食べ物や飲み物のことです。栄養補給のほかに気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割があります。間食をする回数や量を減らしたり、栄養成分表示を参考にし、種類を選ぶことが大切です。



参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

●飲み物の見直しを

飲み物は液体なのでつい飲みすぎてしまいます。特に気にせず1日に何本も缶コーヒーやジュース、スポーツ飲料などを飲んでいる人は知らず知らずのうちにエネルギーをとりすぎていることも。「微糖」や「〇〇オフ」は表示を確認すると意外にもエネルギーがあります。飲み物はお茶や水に変えるだけでエネルギーをぐっと抑えることができます。

飲み物(200ml)のエネルギーを砂糖で置き換えると・・  
(スティックシュガー1本3g=約12kcal)

お茶		0本	
ブラックコーヒー		0本	
スポーツ飲料		約5本	
コーヒー(ミルク・砂糖入り)		約6本	
オレンジジュース		約7本	
炭酸飲料		約8本	
ミルクココア		約9本	
乳酸菌飲料		約11本	

参考:日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年  
※算出方法:飲み物のエネルギー(kcal)÷砂糖(上白糖)3gのエネルギー(約12kcal)  
※記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。

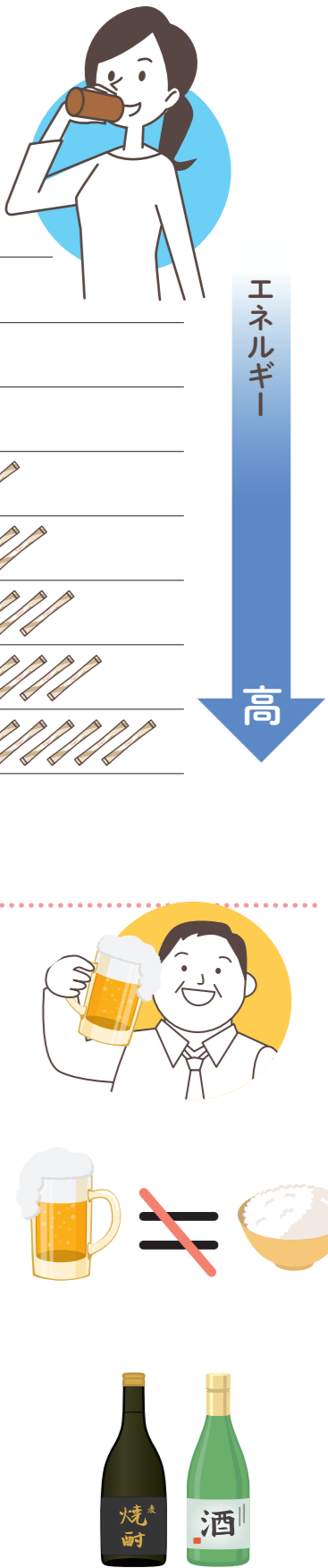
●アルコールの栄養とは

お酒を飲むとき、お酒をごはんの代わりにしていませんか？お酒を飲むからごはんを食べなかったり、ごはんを減らしたり。アルコール飲料は体に必要な栄養素を補うことができないため、ごはんの代わりにはなりません。お酒を飲むときもごはんは適量をとりましょう。

●日本酒ではなく、焼酎なら大丈夫？

どんなお酒でも飲みすぎは結局同じです。血糖値は糖質の量だけに左右されるわけではありません。アルコールの濃度やインスリンの分泌などへの影響もあります。そのため、どのアルコール飲料でも大きな差はないと言われています。また、アルコール飲料には食欲を増進する働きがあり、つまみに油を使った料理やお菓子などを食べ過ぎると太る原因になります。他に、アルコール飲料は脂肪の代謝を抑える働きもあり、お酒を飲みすぎると体脂肪が減りにくくなります。

→詳しくは10ページ





# 血圧が気になる方へ

塩分をとりすぎると、高血圧になる危険が高くなることはみなさんご存知だと思います。では、なぜ塩分がいけないのでしょうか？どうやって塩分を控えたらいいのでしょうか？皆さんが感じられる疑問についてお答えしていきます。

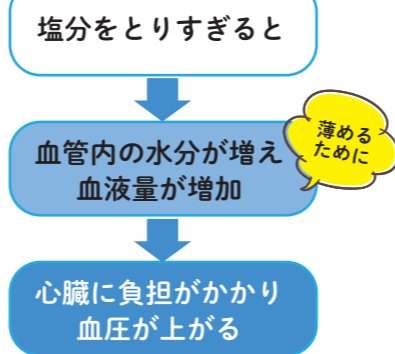
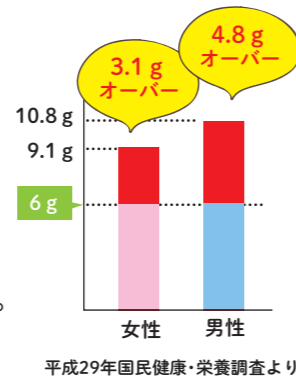
## 【塩分がいけないのはなぜ？】

塩分をたくさんとると、薄めるために血管内の水分量が増えます。すると、心臓は通常より強い力で血液を送り出すことになり、血圧を上げてしまいます。この状態が続くと、血管がその圧力に耐えるために硬くなり（動脈硬化）、心疾患や脳卒中のリスクを高めることになります。



## 【日本人は塩分とりすぎ！】

日本人の塩分摂取量は年々低下していますが、男性10.8g、女性9.1gと、とても多いです。原因として、日本特有の醤油、味噌といった調味料や漬物、梅干、練り製品等の加工食品の摂取、味付けの濃い外食の増加が考えられます。



Let's Try!

## 塩分チェック ✓ をしてみましょう

ひとつでも ✓ がついたら、要注意

- 味噌汁やスープを1日2回は飲む。または、ごはんには味噌汁は欠かせない。
- ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き。
- ごはんの友(梅干や佃煮、漬物など)が好きで、いつも常備している。
- 外食することが多い。または、外食が好き。
- ごはんよりおかずの方が、食べる量が多い。
- 市販のお惣菜やインスタント食品を、よく利用する。
- うどん、そば、ラーメンなど麺類のスープは半分以上飲む。
- お寿司や丼ぶり物が大好き。
- 魚の干物や、明太子などの塩蔵品を、よく利用する。
- 煎餅やスナック菓子をよく食べる。

(国立循環器病研究センター ホームページより引用)



## 【減塩のコツ】

### 塩分の多いものを控えましょう

- 汁物は1日1杯とし、汁は少なく具だくさんに  
汁を半分にすると 塩分2g → 1g
- 麺類のつゆは残す  
塩分8g → 4g 約半分に！
- 漬物や梅干、練り物、加工食品は量を控える
- 醤油・ドレッシングは、かけずに付ける

### おいしく減塩しましょう

- 香辛料や香味野菜の風味をいかす  
どれでも塩分0!
- 酢やレモン、すだちで酸味をきかせる
- だしをとって旨みをきかせる
- 味にメリハリをつける  
普通の味付け  
薄味  
塩分0!

## 【食べ物に含まれる塩分量】 普段よく食べているものの塩分量を知りましょう。

小さじ一杯あたり 5cc

調味料名	目安量	塩分	加工食品	目安量	塩分	加工食品	目安量	塩分
塩	6g	6g	あじ干物	1枚	1.4g	カップラーメン	1杯	7g
濃口醤油	6g	0.9g	塩鮭(甘塩)	1切	2.2g	カップ焼きそば	1杯	5.6g
薄口醤油	6g	1g	塩さば	1切	1.5g	カレー	1杯	3.4g
減塩醤油	6g	0.5g	たらこ	1本	2.3g	うどん	1玉	0.7g
ぼん酢	6g	0.5g	かまぼこ	2切	0.4g	食パン	1枚	0.8g
中味噌	6g	0.6g	ちくわ	1本	0.6g	炊き込みごはん	1杯	1.3g
酢	6g	0g	ウィンナー	2本	1g	即席味噌汁	1杯	2.3g
ウスターソース	6g	0.5g	ハム	2枚	0.8g	さきいか	20g	1.4g
ケチャップ	5g	0.2g	梅干し	1個	2g	ポテトチップス	1袋(85g)	0.9g
マヨネーズ	4g	0.1g	たくあん	3切	1g	えびせん	1袋(90g)	2.1g
コンソメ	3g	1.3g	キムチ	30g	0.7g	せんべい	2枚	1g
和風だし	3g	1.0g	昆布佃煮	10g	0.8g	みたらし団子	1本	0.4g

※商品により多少異なります



### 【栄養成分表示を見ましょう】

食品の包装などに塩分量が表示されています。「ナトリウム=塩分」ではありません。ナトリウム量から塩分量を計算しましょう。

※2020年～「ナトリウム」の表示はなくなり、すべて「食塩相当量」で表示される予定です。



栄養成分表示	
幕の内弁当1食あたり	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	16.2g
炭水化物	100.2g
ナトリウム	1300mg
(食塩相当量 3.3g)	

ナトリウム(g)×2.5=塩分(g)

例) ナトリウム1300mgのお弁当  
1.3g×2.5 = 塩分3.3g

#### ワンポイント

ナトリウム400mg (0.4g)は 塩分1gと覚えましょう!



### 【野菜や果物を積極的に食べるといい?】

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウム(塩分)の排泄を促す働きがあります。野菜は1日350g、果物は1日200g程度が目標です。

※ただし、腎臓病の人はカリウムを排泄する能力が低下しているので、注意が必要です。  
※糖尿病の方は14ページをご覧ください。



### 【さまざまな減塩商品が売られています】

醤油や味噌といった調味料や、梅干しやレトルト食品など様々な減塩商品が売られていますので、上手に使うと減塩にとっても有効です。しかしたくさんとると効果はありません。減塩であっても量は控えめにしましょう。

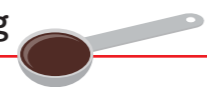
※減塩商品は塩の成分として塩化カリウムを使用している場合があります。腎臓病の人は医師や栄養士に相談の上ご使用ください。



## 減塩調味料を作ってみよう!

醤油や味噌は塩分の多い調味料ですが、だしや他の調味料を合わせることで減塩できます。

醤油大さじ1…塩分2.7g



#### 醤油+酢

醤油+酢 大さじ1  
塩分1.4g

#### 醤油+だし汁

醤油+だし汁 大さじ1  
塩分1.4g

おすすめ♪  
お浸し、冷奴、焼魚など

#### 味噌+マヨネーズ

味噌+マヨネーズ 大さじ1  
塩分1.4g

そのほかにも、

白味噌+酢

ケチャップ+マヨネーズ

などもおすすめです!

手作りの酢醤油やだし醤油を、醤油差しに入れて使うと便利です。



おすすめ♪  
魚や肉に付けて焼くとおいしいです

### 【献立紹介】

#### 豚肉のカレーソテー

塩分1gです



【材料】(1人分)

豚もも肉…60g

玉葱…30g

油(炒め用)…2g

塩…0.3g

こしょう…少々

カレー粉…0.2g

ウスターソース…5g

ケチャップ…5g

キャベツ…40g

【作り方】

- ① 玉葱を粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油で玉葱をよく炒め、豚肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら調味料★を入れ、味を付ける。
- ④ 付け合わせのキャベツを添える。



※香辛料の風味を活かした、減塩料理です!



## 美味しさの秘密

福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ!



食べ物には甘い、しょっぱい、酸っぱい、辛いなどの味があり、さまざまな調味料を用いて料理をしています。特に年末年始に向けて寒さが厳しくなってくると、おでんや鍋など温かい料理を美味しく感じるのではありませんか。

温かい食べ物に欠かせないものといえば、味の決め手となる「出汁」です。日本だけでなく、世界各地で古くから野菜や魚介類、肉類などからだしを取り、料理を美味しく食べる工夫がされてきました。

では、だしの美味しさとは一体どのようなものでしょうか? 1908年、池田菊苗が昆布の美味しさの正体がグルタミン酸という成分であることを発見しました。この味はそれまでに確認されていた甘味、塩味、酸味、苦味に加わり、5番目の基本味(それぞれの味を組み合わせても作ることのできない味)として「うま味」と命名されました。またその後、しいたけや鰹節などにもうま味があることが確認され、現在では「うま味(U MAMI)」は国際的に公式使用されています。

### 【うま味の効果】

食品にうま味を加えると味にコクや広がりが生じ、風味を増す働きもあります。またうま味同士を組み合

わせる(例: 昆布×鰹節)と、うま味がさらに増す事が知られています。

### 【うま味と塩味の関係】

塩の量を減らしてもうま味を加えることで味の好ましさは損なわれないと言われています。少量の塩でも塩の味を引き立てることで美味しく食べることができると、うま味は減塩に効果があるとされています。ぜひ上手にだしを使って、美味しく減塩しましょう!

### 和風だしの取り方

1 削り節と昆布のだし(一番だし)  
出来上がり3カップ分  
(水4カップ、だし昆布6g、削り節12g)

- 昆布は乾いた布巾で表面をふき、水とともに鍋に入れ弱火にかけ(蓋はしない)。
- 鍋から気泡が出てきたら(約50℃)昆布を出し、削り節を一度に加える。
- アクが浮いてきたら取り除き、鍋の周囲が沸騰してきたらすぐ火を止め、そのまま1~2分待ち、こす。

2 削り節と昆布のだし(二番だし)  
出来上がり1.5カップ分  
(水2カップ、だし昆布6g、削り節12g)

- 一番出汁をとったあとの昆布と削り節に水を加え、3~4分煮出してこす。



## コレステロール・中性脂肪が気になる方へ

### 【脂質異常症とは】

血液中のLDL(悪玉)コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)が過剰な状態またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態を脂質異常症といいます。以前は、高脂血症と言われていました。

### 【原因は】

いろいろな遺伝的要素や体質、生活習慣、食習慣、運動不足、肥満などが原因となることが多いようです。



### 【血中脂質の種類】

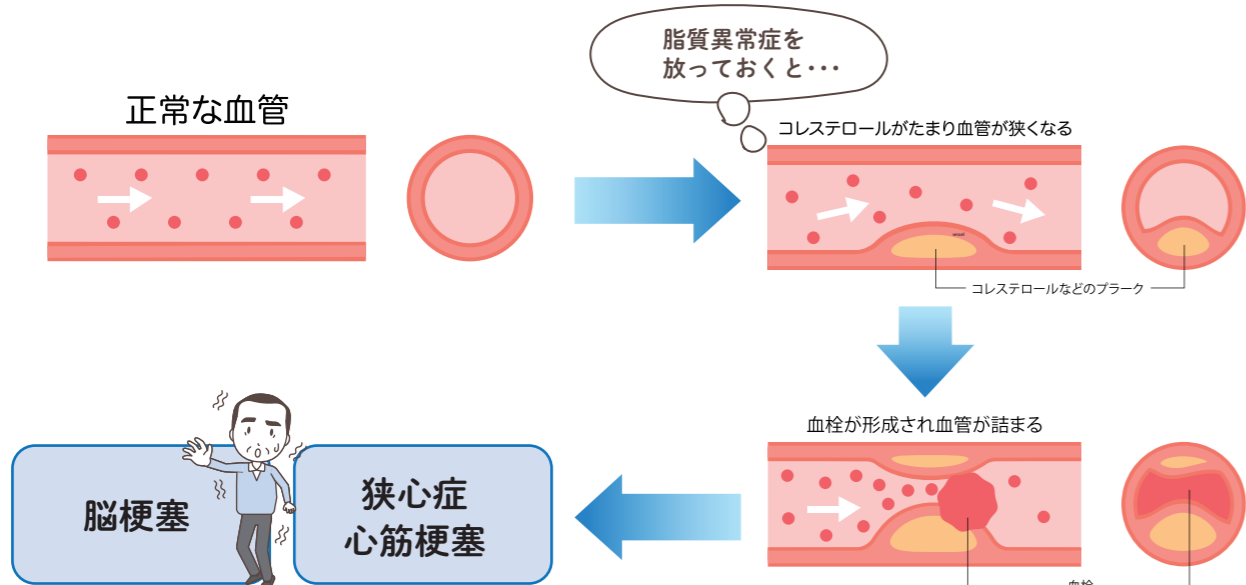
総コレステロール	血液中のすべてのコレステロール
LDL(悪玉)コレステロール	肝臓から身体組織などにコレステロールを運ぶ
HDL(善玉)コレステロール	余分なコレステロールを身体組織から回収する
トリグリセライド(中性脂肪)	エネルギーとなる。食後は高値になる

まずは・・・エネルギーをとり過ぎないでバランスよく食べましょう！

### 【自分に合ったエネルギーをとりましょう】

$$\text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 35 \text{ (kcal)} = \text{必要エネルギー (kcal)}$$

例) 標準体重60kgの場合 60 × 30 = 1800kcal →詳しくは6～7ページ



### ●血中脂質を上げない食事のコツ

食事の基本は摂取エネルギーを抑え、**血中脂質の上昇を抑えてくれる食品をバランスよくとること！**量と“質”に配慮し上手にとりましょう。

とり過ぎると  
悪玉コレステロールを**増やす**

- 動物性油脂  
バター、生クリーム、ラードなど
- 肉の脂  
脂身、鶏肉の皮、ベーコン、ソーセージなど

適度にとると  
悪玉コレステロールを**減らす**

- 植物油(一部除く)  
菜種油、紅花油、オリーブ油、ごま油など
- 青魚の油  
さんまやサバなどに多い

### 【コレステロール値を改善するために・・・】

●肉類は脂身が少ない部位を！  
牛肉や豚肉は脂身が少ない部分を選び、鶏肉は皮を取り除いて食べましょう。

●卵や魚卵は摂り過ぎない  
卵や魚卵、レバーはコレステロールを多く含みます。量を考えて！

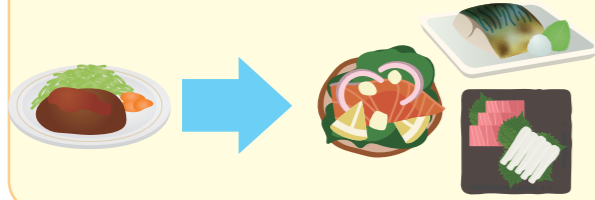
●大豆製品は積極的に！  
大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロールを下げる働きがあります。目安量は豆腐なら100g(1/4丁)、納豆なら50g(1パック)

●野菜や海藻類はたっぷり！  
食物繊維は低エネルギーでコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。加熱したり、具たくさんスープにしたりしてたっぷりいただきましょう。

【中性脂肪値を改善するために……】

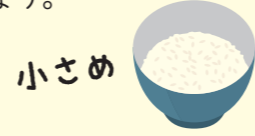
●メインディッシュはお魚中心！

魚に多く含まれる油(EPAやDHA)は血液の流れをスムーズにする働きがあります。肉よりも回数を増やしましょう



●主食の食べ方をひと工夫！

ご飯やパンを食べ過ぎるとエネルギーとして使われなかった分が中性脂肪に変換され、脂肪として蓄えられます。お茶碗を小さめにし摂取エネルギー量を減らしたり、玄米や雑穀米などを利用しましょう。



●アルコールはほどほどに！

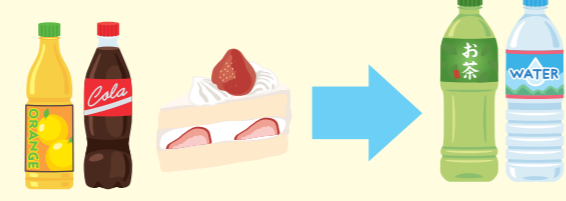
適量の目安は

- ビール 500ml
- 日本酒・ワイン180ml(1合)
- 焼酎110ml(0.6合)



●甘いお菓子は控えめに！

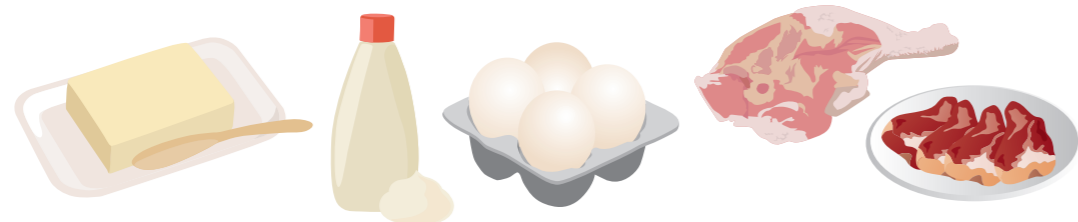
お菓子や甘い飲み物は糖質が多く含まれるので、とり過ぎは中性脂肪を増やします。水やお茶を中心に！



【コレステロールとエネルギーは関係ある？】

コレステロールはエネルギーの高い食べものに多く含まれるというイメージがありますが、コレステロール量とエネルギー量が比例しない食べ物もたくさんあるようです。

食品名	目安量	重量(g)	コレステロール量(mg)	エネルギー量(kcal)
有塩バター	大さじ1	12	25	89
マヨネーズ(卵黄型)	大さじ1	12	18	80
鶏卵・卵黄 一生一	1個分	20	280	77
鶏卵・全卵 一生一	1個分	53	223	80
鶏もも肉(皮付き)生	80g(1食分)	80	71	163
豚もも肉(脂身付)生	80g(1食分)	80	54	146
豚・肝臓 生	80g(1食分)	80	200	102



【よくある質問】

Q1 オリーブ油ならいくらとってもいいですか？

高エネルギー食品なのでとり過ぎは要注意！  
オリーブ油はLDLコレステロールを下げる働きがあるオレイン酸が多く含まれる油なので、オリーブ油に変えることは悪くありません。しかし、油には違いがないのでとり過ぎは要注意です！

Q2 卵は食べたらだめですか？

1日1個程度を目安に上手に取り入れましょう！  
卵にはコレステロールが多く含まれているため敬遠する人も少なくありません。食べた卵のコレステロールがそのまま血中のコレステロールになるわけでもないので、1日1個程度を目安に上手に取り入れましょう。



“あぶら”は身体に必要？不必要？

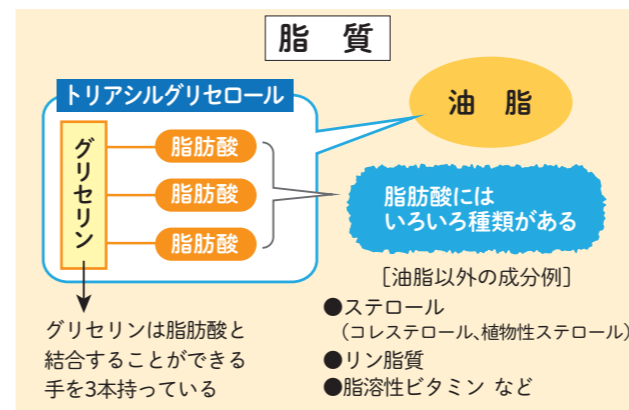
福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！



“あぶら”と聞くと何を思い浮かべますか？  
「エネルギーが高い」、「たくさん食べると太る」、「身体に悪い」など、あまり良いイメージはないかもしれません。では、“あぶら”の摂取は身体に悪いことばかりでしょうか。

【“あぶら”について】

“あぶら”には、常温で液体のあぶら(油)と固形のあぶら(脂)があり、これをまとめて油脂と呼んでいます。この油脂は、脂肪酸とグリセリンという分子からできています。また、この油脂や脂肪酸、グリセリン、コレステロールなどを合わせて脂質と呼んでいます。



脂質は、炭水化物・たんぱく質に並ぶ三大栄養素の一つで、身体に必要な栄養素です。

【脂質の役割】

私たちの活動に欠かすことのできないエネルギー源(9kcal/g)です。食品にあっては食べ物をおいしくしたり、食べやすくしたりするなどの役割もあります。ただし、脂質をとりすぎると、肥満になりやすく、動脈硬化・脂質異常症等の生活習慣病の原因になってしまいます。必要エネルギーの20~30%を目安にとるとよいでしょう。

また、脂質の中には体内で作ることができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜やホルモンの材料になっています。さらに、脂質は油脂に溶ける脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を助ける働きもあります。

参考：農林水産省「すぐわかるトランス脂肪酸」  
[http://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/trans\\_fat/t\\_wakaru/](http://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/trans_fat/t_wakaru/)  
【食事療法や運動療法をされている方は、主治医にご相談ください。】

## 尿酸値が気になる方へ

尿酸はプリン体が最終的に分解されてできる老廃物で尿に排泄されますが、尿酸が過剰になると血液中に蓄積されます。年齢・性別を問わず、尿酸値が7.0mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断されます。体内で尿酸が多く産生されたり、作りすぎた尿酸の排泄が悪くなると、尿酸の血液中の濃度が上昇し、血液にとけなくなった尿酸が関節内で結晶となり激しい痛みを伴う炎症発作、いわゆる「痛風」を引き起こすことがあります。尿酸値が高い場合は、日頃の食事や生活習慣を見直し肥満を予防することが大切です。

### 【バランスのよい食事をしましょう】 →詳しくは8ページ

肥満を予防するためには、野菜をしっかり摂取しバランスのよい食事をすることが基本です。野菜・海藻類を摂取すると尿がアルカリ性に近づくため、尿中の尿酸が溶けやすくなり尿酸の排泄を促進します。すぐに食べられる生野菜や常備菜などを準備しておくといよいでしょう。

#### ～おすすめ野菜料理～

サラダ・酢の物・和え物



### 【適正な体重を維持しましょう】 →詳しくは6～7ページ

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

例) 身長165cmの場合 1.65 × 1.65 × 22 = 60kg

### 【アルコールは適量にしましょう】 →詳しくは10ページ

ビールはプリン体の含有量が多いです。また、アルコールに含まれるエタノールには尿酸の生産を促進し、排泄を抑制する作用があります。ビール以外のアルコールも摂取量が多くなれば尿酸値を上昇させるため、アルコールは適量を守りましょう。また、アルコールを摂取する時のおつまみも注意が必要です。揚げ物やスナック菓子などは高エネルギーなため、肥満の原因になります。おつまみは野菜料理がおすすめです。



 <b>ビール</b> 500ml (中瓶1本) 5度	 <b>日本酒・ワイン</b> 180ml (1合) 15度	 <b>焼酎</b> 110ml (0.6合) 25度	 <b>ウイスキー</b> 60ml (ダブル1杯) 45度
--	---	--	--

※プリン体を減らしたビールが市販されていますが、アルコール度数は変わらないため適量を守りましょう

### 【プリン体を多く含む食品を控えましょう】

プリン体は様々な食品に含まれていますが、プリン体が多く含まれる食品は毎日摂取しないようにし、量を控えましょう。

#### ～プリン体が多く含まれる食品～

大正えび、レバー、いわし、かつお、あじの干物

#### ～プリン体が少ない食品～

穀類、いも類、牛乳、卵、野菜類

### 【水分補給を心がけましょう】

水分をしっかり摂って尿量を増やし、尿と一緒に尿酸を排泄させましょう。おすすめは水かお茶です。スポーツ飲料やジュース類、アルコールは肥満の原因となるため水分補給での摂取は控えましょう。



### 【適度な運動を心がけましょう】

激しい運動は尿酸値を上げますが、ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げません。無理のない運動を長く続けましょう。



### ～改善度チェック～ ✓

- バランスのよい食事している
- アルコールは適量を守っている
- 野菜を食べている。
- 水分補給を心がけている
- 適正体重である

## 食が細くなってきた方へ

最近、食べる量が減ってきた、お腹が空かない、一人だから食事の支度も面倒など、「もう歳だから…」以前に比べて食事の量が少なくなっている方、

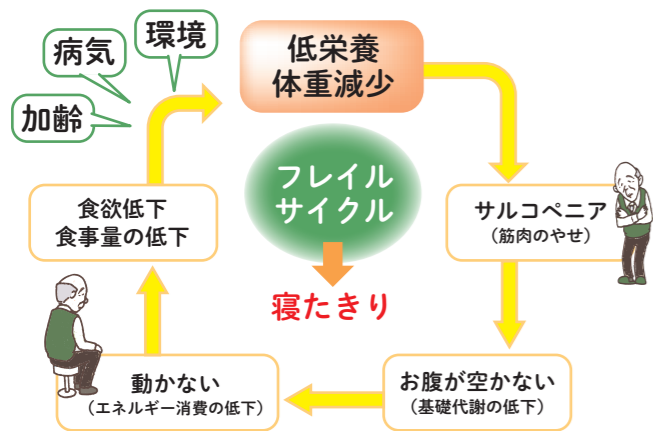
### あなたの栄養足りていますか？

#### 【『食べ過ぎない』から『食べる』食事へ】～年齢によって変化する食べ方～

40～50歳代の中年期には過栄養、メタボ予防のため、エネルギー制限を中心とした食生活が大切です。しかし、65歳以上の高齢者では、およそ6人に1人が低栄養の傾向にあるという報告があります。加齢や病気などにより、食欲低下、食事量の低下から低栄養を招きます。低栄養は、⇒筋力、筋肉量の低下を招き、⇒基礎代謝の低下、⇒活動量の低下、⇒さらなる食事量の低下を招き、⇒寝たきりへのリスクを高めます。(フレイルサイクル)

個々の状態に合わせた低栄養予防が必要となります。「食べ過ぎない」から「食べる」食事へギアチェンジしていきましょう。

#### こんな方は要注意！



- 歩くのが遅くなった
- 手すりをつかまらずに階段を登れない
- 重いものが持てなくなった
- 質素な食事を続けている

**フレイルとは、「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」のこと。**  
ささいな衰えから生活に困る身体の衰えの段階です。「歳のせい」にせず、気がついたときから早く対処することで、健康に戻れる可能性があります。

#### あなたの元気度チェックをしましょう

##### 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください



低い サルコペニアの危険度 高い

資料提供：東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

##### 『指輪っかテストの方法』

- ① いすに座り、両足を床につけます。
- ② 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。利き足と反対の足のふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲みましょう。

隙間ができる場合、全身の筋肉量の減少のサインです。

サルコペニアとは、「筋肉減少症」のこと。

定期的(半年または1年に1回)に指輪っかテストをして、変化をみましょう。

#### 【低栄養予防のため「食べる食事」をしましょう】

①**毎食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとりましょう** →詳しくは8ページ  
食べやすい主食に偏らず、栄養価の高いおかず(主菜、副菜)も一緒に食べることが大切です。食が細い場合には、「お腹がいっぱい」となる前に、たんぱく質を補える主菜から食べましょう。

#### ②たんぱく質を増やしましょう

筋肉を作るには、たんぱく質(主菜)が必要です。加齢とともに活動量が減るため、エネルギー必要量は少なくなりますが、たんぱく質の推奨量は18歳以降変わりません。高齢者も若い時と同じ量のたんぱく質をとる必要があります。

#### ●1日に必要なたんぱく質の量

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

男性:60g/日(1食当たり約20g) 女性:50g/日(1食当たり約17g)

#### ●たんぱく質60gってこのくらい

《例》

朝食	昼食	夕食
食パン1枚(6枚切) 5.9g 卵1個 6.2g 牛乳1杯 5.1g	ごはん1杯(150g) 3.8g 魚1切れ(70g) 15.7g 納豆1パック(30g) 5g	ごはん1杯(150g) 3.8g 豚肩ロース肉3枚(70g) 12.8g 豆腐1/4丁(100g) 3.6g

#### ●たんぱく質アップの食事に変身



少しずつ普通の食事に足していきましょう

卵豆腐、魚の缶詰、納豆など、市販品を常備して足りない時に利用するのもおすすめです。

- ①ハムエッグを加える
- ②コーヒーを牛乳に変える
- ①焼き魚または冷や奴を加える
- ①豚肉の生姜焼きにする
- ②酢の物のわかめをしらすに変える

#### ③食事の量が少ない方は、おやつを取り入れましょう →詳しくは35ページ

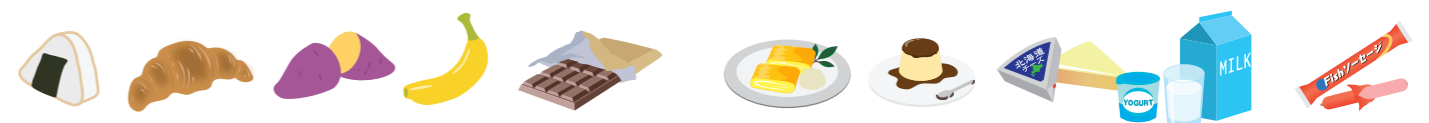
1日3回の食事にこだわらず、間食をとって不足する栄養素を補いましょう。

【ごはんが少ないとき】

おにぎり、パン、果物など炭水化物の多い食品を中心に

【おかず(主菜)が少ないとき】

卵、乳製品、小魚などたんぱく質の多い食品を中心に



## 【おいしく食べられるように調理にひと工夫しましょう】

嚙んだり、飲み込む力が落ちてきた場合には、その状態に合わせた食べ物、食べ方が必要となってきます。嚙むことが不完全では、食べ物に含まれる大切な栄養素も十分にとれません。食材の特徴を生かしながら、工夫しましょう。

## 加熱する

料理がやわらかくなります。

例)煮物、和え物など



## パサパサさせない

適度に水分をプラスしましょう。

例)オムレツ、フレンチトーストなど

## つなぎを入れる

卵、小麦粉などを使用し、食べやすくまとめましょう。

例)ハンバーグ、肉団子など

## 細かく刻まない

刻み食は、口の中でバラバラになり、かえって飲み込みにくくなることもあります。



## 切り方を工夫

野菜は繊維を断つように切りましょう。



## 油脂を加える

食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。

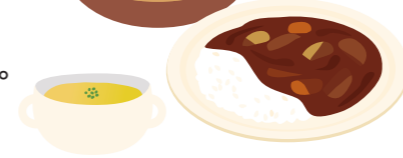
例)ポテトサラダ、スイートポテトなど



## とろみをつける

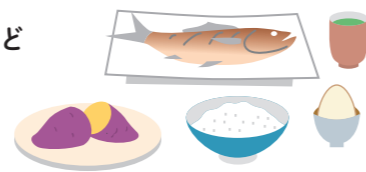
口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります。

例)カレー、ポタージュ、あんかけ料理など



## 嚙みにくい、喉につかえやすい、むせやすい食材に注意しましょう

- ばさつきやすい(パサパサ) …パン、ふかしいも、ゆで卵、焼き魚など
- ばらけやすい(ボロボロ) …かまぼこ、ご飯粒、そばろ
- むせやすい(サラサラ) …水、お茶、みそ汁などの液体
- はりつきやすい(ペラペラ) …のり、わかめ、青菜類など



## 食べる環境を整えましょう

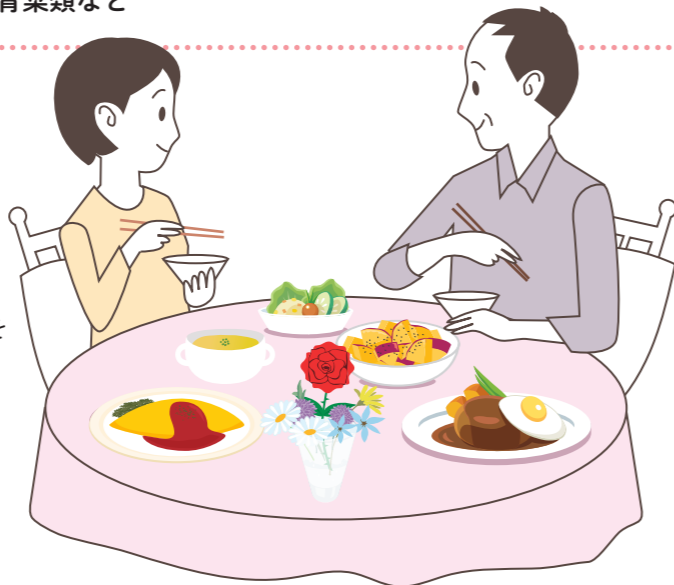
食事中にうまく飲み込むためには、食べる時の姿勢を整えたり、食べる力を高めることも大切です。

## ●正しい姿勢を整えましょう

安定した楽な姿勢がポイントです。椅子に座ったら、かかとを床につけ、しっかりと腰を引きクッションなどを使って姿勢を安定させましょう。

## ●楽しい雰囲気を作りましょう

お気に入りの器やスプーンなどの食器を選んだり、花を飾ったり、食卓を明るく、楽しくする雰囲気づくりをしましょう。



3

楽しんで  
楽しみながら  
らくらく食事術



## スーパー・コンビニ編

スーパーやコンビニでは、お弁当や惣菜を購入する時に、選び方次第ではバランスのよい食事ができます。小パック入りの惣菜も多く並んでいます。野菜料理の惣菜(サラダ、煮物、和え物、酢の物など)をプラスするなど市販品を利用する時に、食事バランスを少し意識してみましょう。

### 【食材チェックをしましょう】

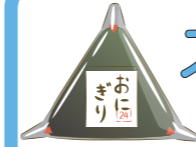
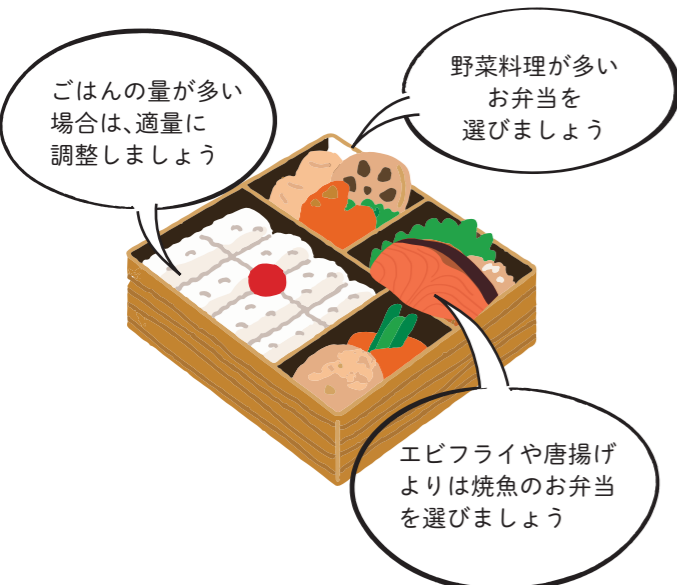
栄養バランスを確認する時は、**主食** + **主菜** + **副菜** の食材がそろっているか確認しましょう。3つのグループは見た目のバランスで主食3:主菜1:副食2にすることで、さらにバランスのととのった食事となります。→詳しくは39ページ「お弁当作りのポイント」

3 : 1 : 2



お弁当を選ぶなら！  
幕の内弁当がおすすめです。

丼や麺類を選ぶなら！  
野菜料理をプラスしましょう



## スーパーコンビニ弁当選びのポイント

— 上手に選んで、バランス良く —

### 1 1食あたりのエネルギーを考えて選択しましょう！

あなたの1日のエネルギーは? \_\_\_\_\_ kcal

あなたの1食のエネルギーは? \_\_\_\_\_ kcal



計算方法は7ページ

### 2 選ぶ際には、食品表示や栄養成分表示を確認しましょう！

栄養成分表示	
幕の内弁当 1食あたり	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	16.2g
炭水化物	100.2g
ナトリウム	1300mg

(食塩相当量 3.3g)



※2020年～「ナトリウム」の表示はなくなり、すべて「食塩相当量」で表示される予定です。

ナトリウム(g) × 2.5 = 塩分(g)

例) ナトリウム1300mgのお弁当  
1.3g × 2.5 = 塩分3.3g

ワンポイント

ナトリウム400mg  
(0.4g)は  
塩分1gと覚えましょう！



### 3 主食、主菜、副菜をそろえましょう！

- お弁当は主食と主菜が多く、副菜が少ないです。多いものは残すように。
- サラダや和え物を一緒に食べて、バランスの良い食事しましょう。



+ Good!



### 4 塩分量や脂質の少ないものを選びましょう！

- 揚げものはエネルギーが高いため、食べ過ぎに注意しましょう。
- ドレッシングはノンオイルの物(青じそドレッシング、ポン酢)を利用しましょう。

### 5 飲物は水、またはお茶、ブラックコーヒーにしましょう！

- 炭酸飲料、スポーツドリンクは砂糖がたくさん含まれています。
- 野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません！

## 外食編

食事療法をしている方も日々の生活の中で、外食をする機会があると思います。自分にあったエネルギー量や栄養バランスを守れば、外食を楽しむことができます。外食の特徴を把握し、メニューの選び方を工夫しましょう。

### 外食の問題点とは??

- ① 油を使用した料理が多い。(エネルギーが高い！)
- ② 塩分のとり過ぎになりやすい。
- ③ 1人前の量が多い。
- ④ 野菜が不足しやすい。

### 和食

「洋食」や「中華料理」よりも「和食」は比較的ヘルシーなメニューが多くおすすめです。栄養バランスを考えて定食を選びましょう。



天ぷらなどの揚げ物は控え、焼物・刺身・煮物料理を選びましょう

### 洋食

- ライスメニュー 「オムライス」「カレーライス」など
- パスタメニュー 「ミートスパゲティ」「ナポリタン」  
⇒ 炭水化物と脂質が中心で野菜の摂取量が少ない。
- セットメニュー 「ハンバーグ」や「フライ料理」  
⇒ 栄養バランスが整いやすいが、高エネルギー、高脂質なメニューが多い。

野菜料理を加え栄養バランスを整えましょう  
※外食で野菜が不足したら、自宅でバランスのよい食事をしましょう

### 中華料理

定食メニュー(酢豚定食、八宝菜定食、レバニラ定食など)栄養バランスはよいが高エネルギーです。食べ方の工夫をしましょう。

揚げ物料理よりは、炒め物料理を選びましょう

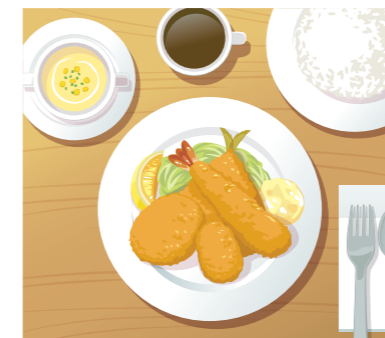
あんかけ料理は、脂質・塩分が多いため「あん」は残しましょう

ごはんの量が多い場合は調整しましょう

### メニューに栄養成分表示がしてある場合はエネルギーを確認しましょう

ファミリーレストランのメニュー表は栄養成分表示をしてあるお店があります。エネルギー表示がしてある場合は必ず確認しましょう。

#### menu



エビフライセット  
800kcal

1日の適正エネルギー	1食のエネルギー(目安)
1200 kcal	400kcal
1400 kcal	450kcal
1600 kcal	550kcal
1800 kcal	600kcal

### 外食をする時のポイント

- ① 栄養バランスのよい定食メニューを選びましょう
- ② 主食(ごはん、麺類など)を食べすぎないようにしましょう
- ③ 野菜を食べることを忘れないようにしましょう
- ④ メニューにエネルギーが表示してある場合は確認しましょう





## 間食編

- ①食事がきちんと食べられている人  
⇒食べすぎ注意、お楽しみとして楽しみましょう
- ②食事の量が少ない人  
⇒間食も1回の食事のひとつ

### 1 食べ過ぎ注意!!

食事がきちんと食べられている人

1日3食をきちんと食べている人は、1日に必要な栄養は食事からとることができます。おやつはお楽しみとして食べましょう。市販の菓子類は、糖質、脂質が多く、食べ過ぎるとエネルギー過剰となります。また、塩味の菓子類(スナック菓子やせんべい等)も塩分過多に注意しましょう。

#### 【間食を食べるポイント】

- ① 1日200kcalまで
- ② 糖質の多いものより、たんぱく質や脂質もあるものにしましょう。
- ③ 食べる時間に注意。食後のデザートとして食べる、夜ではなく活動する昼間に食べましょう。
- ④ 不足する栄養素を補いましょう。不足しがちな栄養素:カルシウム、ビタミン等

100kcal前後	200kcal前後	300kcal前後
せんべい 1~2枚	せんべい 3~4枚	チーズケーキ 1個
ミルクチョコ 1/4枚	ワッフル 1個	あんぱん 1個
アイスクャンディー 1本	プリン 1個	肉まん 1個
	おにぎり 1個	

エネルギー高

#### 【おやつを賢く選ぶコツ】

- 栄養成分表示を必ずチェックしましょう。
- 1食分のサイズが大きいもの、トッピングが多いものは要注意。
- 時間をかけて選び、食べる分だけ買う。まとめ買いをしない。
- お腹が空いているときに買い物をしない。



#### 【お菓子のエネルギーを消費しようと思ったら…】

	みたらし団子 105kcal 約25分	
	黒豆大福 208kcal 約50分	
	いちごのタルト 352kcal 約90分	

ウォーキング = 10分

## 2 間食も食事の1つです。不足する栄養を補いましょう。

食事の量が少ない人

食事の量が少ない場合には、1日3食にこだわらず、5~6回に分けて食べましょう。

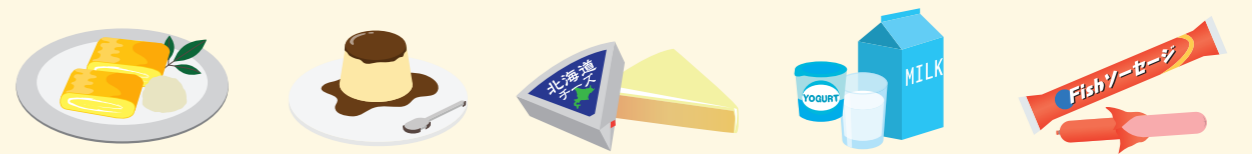
#### 【ごはんが少ないとき】

おにぎり、パン、果物など炭水化物の多い食品を中心に



#### 【おかず(主菜)が少ないとき】

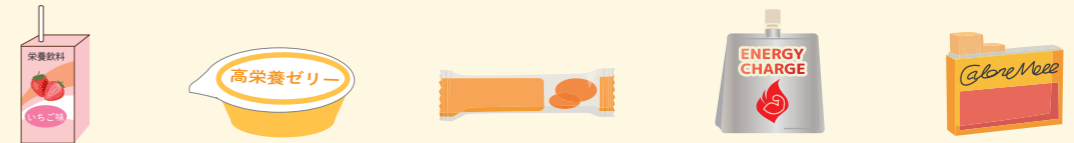
卵、乳製品、小魚などたんぱく質の多い食品を中心に



#### 【手軽に栄養を摂りたいとき】

ドラッグストア・スーパー・インターネットでも購入できます。

高栄養食品を利用する。濃厚流動食品、高栄養、高たんぱく質のデザート



#### かんたん高栄養スープ!

食事の量が少ない人に

#### 【ポタージュスープ】

- 【材料】(1人分)
- じゃがいも…30g
  - 玉葱…25g
  - マーガリン…3g
  - 水…70g
  - コンソメ…1g
  - 生クリーム…10g
  - 牛乳…15g
  - 塩…0.2g
  - パセリ…少々



#### 【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、玉葱は薄切りにする。
- ② ①をマーガリンで炒める。玉葱がしんなりしたら、水、コンソメを入れて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、フードプロセッサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ④ なべに戻して、牛乳、塩を入れて温める。仕上げに生クリームを加える。

#### 美味しく食べて2kcal

低エネルギーのおやつ

#### 【紅茶ゼリー】

- 【材料】(1人分)
- 水…80ml
  - 粉寒天…0.5g
  - 紅茶(ティーパック)…1袋
  - 甘味料(エネルギーゼロ)…3g
  - レモン…少量

ワンポイント  
同じ作り方で  
コーヒーゼリー  
も作れます。



#### 【作り方】

- ① 水と粉寒天を沸騰させる。その中に、ティーパックの紅茶で色を出し、甘味料を入れて溶かす。  
※粉寒天は必ず沸騰させる。苦みが増すので、紅茶で色をだしすぎないこと。
- ② 器に流し入れ、小さく切ったレモンを浮かべて冷蔵庫に入れて冷やし固める。



福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！

## 表示の見かた



最近では、飲料水やお菓子など様々な食品のパッケージに、「ノンシュガー」や「微糖」、「砂糖不使用」、「甘さ控えめ」などが表示されている商品をよく見かけます。肥満や糖尿病などの生活習慣病を気にして砂糖を控えようと思っている方は、こういった表示を参考に商品を購入されているのではないのでしょうか？

### 【砂糖の量はどれくらい入っているの？】

こういった表示の商品には、本当に砂糖が入っていないか、少ないのでしょうか？

#### ノンシュガー

食品100g当たり(飲料100ml当たり)、糖類(ショ糖、果糖、ブドウ糖、乳糖、麦芽糖など)を0.5g未満である場合のみ表示ができます。他にも、「シュガーレス」や「無糖」などという表示の場合もあります。

※「ノンシュガー」と表示されていても、甘味を感じる商品があります。これは、砂糖の数倍以上の甘さを持っている人工甘味料等を使用しているからです。

#### 低糖・微糖

食品100g当たり糖類を5g、飲料100ml当たり糖類2.5g未満である場合に表示ができます。

#### 砂糖不使用

「食品を加工するときに砂糖(ショ糖)を使っていない」という意味で、「砂糖(ショ糖)を含んでいない」という意味ではありません。加工するときに使わなくても、食品本来の成分として砂糖(ショ糖)等を含んでいることがあります。

#### 甘さ控えめ

“甘さ”は味覚に関する表示なので、「食品中の糖類が少ない」という意味ではありません。

これらの食品の表示に関しては、食品表示法によって基準が決められています。正しい知識を持って、商品を購入する際には、参考にしてみましょう。

【ノンシュガー】		【微糖】	
栄養成分表示 (一粒4g当たり)		栄養成分表示 ((100ml当たり))	
熱量	10kcal	熱量	20kcal
たんぱく質	0g	たんぱく質	0.6g
脂質	0g	脂質	0.4g
炭水化物	4.3g	炭水化物	3.0g
食塩相当量	0g	食塩相当量	0.1g
糖類	0g	糖類	2.0g

ここを参考にしましょう。

※熱量や炭水化物が含まれていないわけではありません。表示をしっかりと確認しましょう。



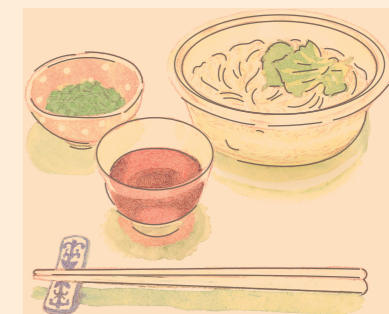
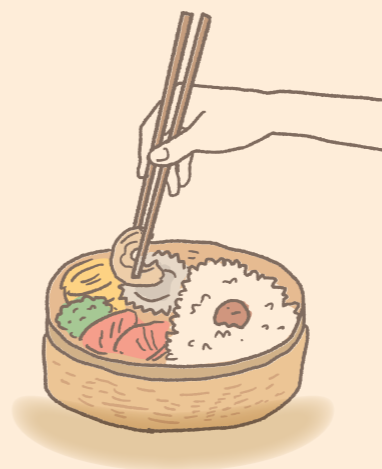
### 【人工甘味料って何？】

甘味料とは、食品に甘みをつけるために使われる調味料のことです。また、食品に存在しない甘み成分を人工的に生成されたものを「人工甘味料」と言います。種類としては、「アスパルテーム」や「サッカリン」、「スクラロース」等があります。砂糖の数倍～数千倍の甘さを持っているため、使用量が少なくなり結果的に低エネルギーの甘味料となっています。

低エネルギーの甘味料だと、砂糖と比べて“まだ大丈夫”という思いが働き、ついつい多量に使用しがちです。これは、甘い味に対して鈍感になり、より強い甘い味を好むようになってしまうことにつながります。人工甘味料も砂糖と同様に、使いすぎには注意しましょう。

(参考:消費者庁ホームページより)

【食事療法をされている方は、主治医に ご確認ください。】



# 4

## 春夏秋冬 四季を楽しむ 食事術



# 春

## お弁当作りのポイント

春はお花見弁当を作られる方や、新年度が始まりお弁当作りを始める方も多いと思います。ここではお弁当作りのポイントをご紹介します。みなさんのお弁当作りの参考にさせていただけたらと思います。思いを込めたお弁当で、心と体をリフレッシュさせましょう。



### 【栄養バランスのよいお弁当】

#### 主食 (炭水化物)の仲間

おにぎり、サンドイッチ、スパゲッティ、フライドポテト、南瓜煮付など



#### ワンポイント

芋類や南瓜、蓮根、トウモロコシも主食の仲間です。これらをたくさん食べる時はごはんを少し減らすとよいです。

#### 主菜 (たんぱく質)の仲間

ウィンナー、唐揚げ、焼魚、エビフライ、卵焼き、枝豆、チーズなど



#### ワンポイント

お弁当はおかず(主菜)中心になりやすいです。1~2品にしましょう。

#### 副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)の仲間

ブロッコリー、トマト、レタス、アスパラ、きのこ、筍、ひじきなど



#### ワンポイント

お弁当は野菜が不足しやすいです。いろいろな野菜を使用して、彩を鮮やかにしましょう。きのこや海藻、こんにゃくで、食物繊維をとりましょう。

### 【お弁当箱の選び方】

エネルギー量 = お弁当箱の容量に相当します。例えば、600kcal必要な人では、600mlの容量のお弁当箱が適当です。右の表を参考にしてください。

食事600kcal = お弁当箱600ml

年齢	男性		女性	
	必要エネルギー量 (1食) (kcal)	弁当箱の容量 (ml)	必要エネルギー量 (1食) (kcal)	弁当箱の容量 (ml)
3~5歳	450	450	450	450
6~7歳	550	550	550	550
8~11歳	650~750	650~750	600~700	600~700
12~17歳	900	900	800	800
18歳~49歳	900	900	650	650
50~69歳	800	800	600	600
70歳~	700	700	600	600

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

### 【「3:1:2弁当箱法」でバランスよく】

栄養バランスのよい弁当は、

**主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2** の割合です。

この比率は重量ではなく、お弁当箱を上から見た面積で考えます。



### 【お弁当作りのポイント】

**主食、主菜、副菜のバランスを** お弁当に詰める前に主食・主菜・副菜のグループに分けましょう

#### 彩り豊かに

彩りよく仕上げるのが、栄養バランスをとることにつながります

#### 揚げ物は1品に

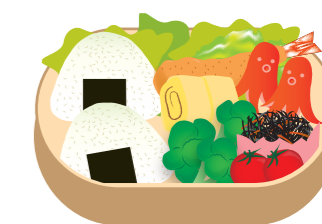
揚げ物はエネルギーが高いため、たくさんにならないようにしましょう

#### 塩分は少なく

出汁を効かせて薄味に仕上げましょう。油・ソースなど調味料は少しだけ使うようにしましょう

#### 常備菜でらくらく

作り置きをすると、お弁当作りを無理なく続けられるでしょう



さあ、お弁当ライフを始めましょう！



## 『お弁当のススメ』

福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！



### 【お弁当の歴史】

古くは、5世紀ころから、獵、戦争、農作業などの作業の途中でとる食事として干し飯(ほしいい)や握り飯を持って行ったという記録が残っています。「弁当」という名前は、安土桃山時代に織田信長が大勢の人に食事を与えた時に、一人一人に配る簡単な食事という意味で「弁当」と名付けたと言われています。江戸時代には「駅弁」が登場しました。また、最近ではヘルシーで経済的なことから、海外でも「BENTO」として人気があります。

### 【安全なお弁当】

お弁当は作ってから時間が経って食べることになります。衛生面は十分に注意しましょう。

- ①調理の前はしっかりと手を洗いましょう
- ②おかずは十分に加熱しましょう。前日に残ったおかずを入れる場合は、再加熱しましょう。
- ③水気をよく切りましょう
- ④食材は冷めてから詰めましょう
- ⑤おかずは手で触らず、菜箸を使いましょう
- ⑥完全に冷めてから蓋をしましょう。冷める前に蓋をすると、中に蒸気がこもり細菌が繁殖しやすくなります。

# 夏

## 夏のポイント

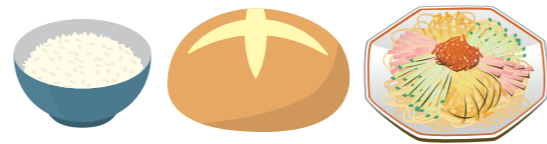


暑くなると、冷たいものやさっぱりしたものが欲しくなりますね。麺類やアイスクリームなどは糖質は多いですが、夏を乗り切るために必要な、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。食欲がなくても、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)を意識して取り入れましょう。

### 【夏の食事バランスよく】

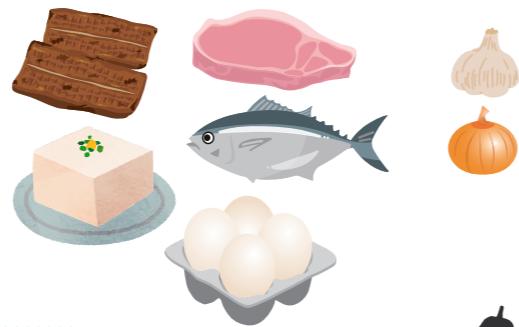
#### 主食 (炭水化物)の仲間

ごはん、パン、麺類



#### 主菜 (たんぱく質)の仲間

豚肉、うなぎ、かつお、まぐろ、卵、大豆、大豆製品  
エネルギー代謝や疲労回復の働きを持つビタミンB群が豊富です。また、にんにくや玉葱などアリシンを含む食材と一緒に食べるとビタミンB1の吸収を助けてくれます。



#### 副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)の仲間

トマト、なす、きゅうり、かぼちや、ゴーヤなど

夏を代表する野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富です。旬の食材を選んで食べることで、熱中症や夏バテ防止に大切な栄養素が摂取しやすくなります。



#### ワンポイント

### 【料理のアクセントで食欲増進・疲労回復！】

- 生姜、わさび、しそ、みょうが、ネギ、ニンニクなどの香味野菜は食欲を増進させます。
- レモン・梅干・酢などに含まれるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する役目があります。



## 注意ポイント

### 【麺料理】

麺はのど越しがよく、手軽なため夏は食卓に登場する回数が増えますね。麺だけにならないよう、主菜と副菜を忘れず一緒にとりましょう。主菜1品、副菜2品が目安です。ゆで卵、納豆、冷奴などは料理の手間も少なく便利な食材です。麺は塩分が多いため、汁は残しましょう。



### 【アイスクリーム】

暑くなるとつい食べてしまうアイスクリーム。糖分や脂質が思いのほか多いため、血糖値や血中脂質が気になる方は特に注意が必要です。量や回数が多ならないように注意しましょう。

### 【ジュース・スポーツ飲料】

水分補給は大切ですが、ジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれています。糖分のとり過ぎで血糖値が上がると喉が渇きます。その結果ますます水分をとりたくなり、ジュースを飲んでしまうという悪循環になります。飲む場合は小さいコップに1杯などルールを決めて飲み過ぎないように注意しましょう。水分補給は、お茶や水がお勧めです。



例) カップアイス (110ml)1個 約240kcal

⇒ スティックシュガー約7本  
油大さじ1と1/3杯が含まれます



果物を一口大に切って冷凍するとアイス代わりになります

ヨーグルト + ミントの葉でデザートに変身!



### お手軽レシピ

### 【トマトサラダ】



【材料】(1人分)  
トマト...1/4個  
青じそ...1枚  
青じそドレッシング...小さじ1



冷やすとさらに美味しさアップします



#### 【作り方】

- ① トマトは5mm位にスライスする
- ② 器に青じそを敷き、トマトを盛り付ける
- ③ 青じそドレッシングをかける

### 【豚肉のプルコギ風】



【材料】(1人分)  
豚もも肉...50g  
片栗粉...少々(0.5g)  
玉葱...30g  
人参...10g  
ピーマン...10g  
キャベツ...40g  
ごま油...0.5g  
すりごま...少々(2g)

#### 【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす
- ② フライパンにごま油を敷き、Aを入れて軽く炒め、①の豚肉を加えて十分火が通るまで炒める。
- ③ ②に玉葱、人参、ピーマン、キャベツを入れてしんなりするまで炒める
- ④ ③にBの合わせ調味料を加えてさっと炒め、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り付ける。

A { にんにく...少々(0.2g)  
生姜...少々(2g)  
白ねぎ...少々(2g)

B { 砂糖...1.5g  
濃口しょうゆ...6g  
料理酒...0.5g



# 秋

## 鍋料理のポイント

秋の深まりとともに食べる機会が多くなる料理として「鍋」や「おでん」があります。鍋料理は手軽で野菜をたくさんとれるため、健康的でバランスのよい食事と思われそうですが、種類や食べ方によっては、エネルギーや塩分をとりすぎてしまうことがあります。ここでは、鍋料理をバランスよく食べるためのポイントをご紹介します。おいしい鍋料理で、心も体も温まりましょう。



**主食** (炭水化物)の仲間  
**主菜** (たんぱく質)の仲間  
**副菜** (ビタミン・ミネラル・食物繊維)の仲間



### おでん

#### 主食

もち巾着・じゃがいも  
ちくわ麩



※おでんのつゆは塩分が多いため、残しましょう。

#### 主菜

卵・牛串・厚揚げ・ちくわ  
ごぼう天・さつま揚げ  
はんぺん・ウインナー



たんぱく質が多くなりやすいため、2~3品に。練り製品や加工品は塩分が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。

#### 副菜

大根・こんにゃく  
しらたき・昆布巻き



野菜が不足しやすいです。お浸しや酢の物など、野菜を加えましょう。

### 【おでん(一人前の目安量)】



### 【野菜は1日350g必要です】

**緑黄色野菜**  
ほうれん草  
ブロッコリー  
にら  
春菊  
トマト  
人参  
など

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2が目安です



**淡色野菜**  
大根  
白菜  
玉ねぎ  
ねぎ  
もやし  
キャベツ  
など

### 【鍋に使う食材】

#### 主食

ごはん、うどん、もち、ふ、  
じゃがいも、春雨、くずきり



春雨・くずきり・麩は主食の仲間です！

#### 主菜

牛肉、豚肉、鶏肉、鮭、白身魚  
つみれ、卵、豆腐、がんも



肉・魚・卵・豆腐が一度に何種類も重なるととりすぎになります。1~2種類にしましょう。

#### 副菜

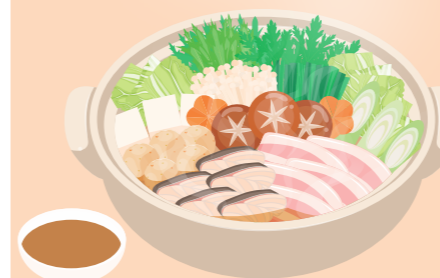
白菜、大根、水菜、ネギ、えのき、  
しいたけ、しらたき、こんにゃく



野菜は1食に100g以上が目安です。緑黄色野菜と淡色野菜を合わせてとることで、よりバランスが良くなります。

### 【鍋の種類と特徴】

#### 水炊き



低エネルギー。つけだれで食べるため、塩分の調整がしやすいです。  
エネルギー:約250kcal 塩分:約1g

#### すき焼き



甘辛い味付けのため、糖分や塩分が多いです。食欲がない方は、少量で高エネルギーをとることができます。  
エネルギー:約680kcal 塩分:約5g

エネルギーを抑えたい時はしゃぶしゃぶに

#### 寄せ鍋



鍋全体に味をつけるため、塩分が多いです。汁は残しましょう。  
エネルギー:約300kcal 塩分:4g

※エネルギー、塩分は、一般的な1人前の栄養量です。

### 【食べ方のポイント】

#### エネルギーを抑えたい時

- 野菜は大きめに切り、よく噛んで食べましょう
- くずきりや春雨より、白滝や糸こんにゃくを選びましょう
- つけだれは、ポン酢を選び、つけながら食べましょう
- 最後にうどんや雑炊をする場合は、ごはんやお餅は控えましょう

#### 塩分を抑えたい時

- 水炊きがおすすめです
- つけだれは、つけながら控えめに食べましょう
- 市販の鍋つゆは塩分が多いため控えましょう
- 主食は麺よりごはんがおすすめです



# 冬

## 年末年始に 気を付けたいこと。



年末には年越そば、  
年始にはお雑煮やおせちといった  
行事食が欠かせない時期です。

**年越そば**は夜遅くに食べるのではなく、いつもの夕食時間に食べて、寝るまでの時間をあけるようにしましょう。また、そばとえび天のみになると野菜不足です。年越しそばにはワカメやネギをしっかり入れ、できれば野菜料理を1品追加しましょう。

新年に**お雑煮**を食べるときもバランスの確認をしましょう。新年はお餅を食べる機会が増えますが、お汁粉や磯辺焼きはお餅だけになってしまいます。お雑煮は、主菜のかまぼこやえびを入れたり、水菜やしいたけなど野菜を入れることができてバランスのとれる料理です。

**おせち料理**は大きく分けて「祝い肴(ざかな)」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」の5種類で、それぞれの料理におめでたい意味や由来があります。また、おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるといった意味が込められています。正式な段数は四段となり、これは完全な数を表す「三」の上にもう一段重ねた数です。上から「一の重」「二の重」「三の重」「与の重(四は死を連想させて縁起が良くないとされるため)」と呼び、何番目のお重に何を詰めるかが決まっています。



お重	種類	詳細
一の重	祝い肴、口取り	かまぼこ、栗きんとん、伊達巻き、田作り、黒豆、数の子、きんぴらごぼうなど
二の重	焼き物	たいやぶりなどの焼魚、えびをはじめとする海の幸
三の重	酢の物	紅白なますなど
与の重	煮物	里芋やくわい、れんこん、人参など山の幸を使った煮物、筑前煮など

### 【おせち料理は野菜不足! ?】

「新年に台所を騒がせてはならない」と言われるように、神様を家に迎えるとされるお正月は、煮炊きなど台所での作業を極力控えたそうです。そのため、冷蔵庫がない時代に調理をせずに料理として提供するために、日持ちを工夫したのが理由と言われます。おせち料理は日持ちするよう味付けは甘く、塩辛く、どれも濃味のため糖分塩分のとりすぎになります。同時に野菜料理が少ないため、野菜不足に注意が必要です。おせち料理を食べるときも、冬の旬野菜を1品追加しましょう。



**主食** (炭水化物)の仲間 **主菜** (たんぱく質)の仲間 **副菜** (ビタミン・ミネラル・食物繊維)の仲間

	料理	由来	食材
主食	くわい	<b>商売繁盛・子孫繁栄</b> 大きな芽が出る、子球がたくさん	くわい
	栗きんとん	<b>黄金・財宝豊かに</b> きんとんは金団と書き、縁起もの	栗の甘露煮 さつまいも
	酢れんこん 筑前煮	<b>先の見通しがきく</b> 向う側が見渡せる穴がたくさんある <b>子孫繁栄</b> 里芋は子芋がたくさんつく	れんこん 里芋
主菜	車えび艶煮	<b>長寿</b> 腰が曲がるまで長生きできるように	車えび
	数の子	<b>子孫繁栄</b> たくさんの子を持つ	にしんの腹子
	田作り	<b>豊作祈願</b> いわしが畑の飼料だったため「五万米」の字を当て「ごまめ」とも呼ばれる	かたくちいわし
	ぶりの照焼	<b>立身出世</b> ぶりは出世魚	ぶり
	たいの姿焼き	<b>めでたい</b> 恵比須様が持つ魚として晴れの食卓にふさわしい魚	たい
	紅白かまぼこ	<b>めでたさ</b> 紅白または松竹梅などの柄、飾り切りで鶴や松など縁起ものをかたどることも。赤は魔除け、白は清浄の意味も	魚のすり身
	煮はまぐり	<b>夫婦円満</b> 左右の貝がピッタリ合うのは一つしかないことから	はまぐり
	伊達巻き 黒豆	<b>知識・文化の発展</b> 書物や掛け軸に通る巻物に見立てて <b>邪気払い・まめ(健康・勤勉)に暮らす</b> 黒く日焼けするほどマメに	卵 黒豆
副菜	昆布巻き	<b>よろこぶ</b> 「養老昆布」と書いて喜ぶと読んだ。また「子生」と書いて子孫繁栄の願いを込めることも	昆布
	たたきごぼう 酢ごぼう	<b>一家の基礎が固まる</b> 根を深く張り代々続く	ごぼう
	紅白なます	<b>喜び・めでたさ</b> 祝いの水引に通じる。平安や平和を願う	大根、人参
	たけのこ	<b>家運の伸長</b> 成長の早いたけのこにあやかる	たけのこ

### お手軽レシピ

#### 【野菜いっぱいポトフ】



**【材料】(1人分)**  
 キャベツ…30g  
 じゃがいも…30g  
 人参…10g  
 玉葱…20g  
 ベーコン…10g  
 コンソメ…2g  
 水…120ml

**【作り方】**  
 ① 野菜やベーコンを適当な大きさに切る。  
 ② 鍋に水、コンソメを入れて沸騰させる。  
 ③ 食べやすい大きさに切った具材を入れて、火が通ったら出来上がり!

#### ワンポイント

ベーコンはウインナーでも代用できますが、どちらも塩分がありますので量は少なめに!





# 知って防ごう！ 食中毒



福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！

皆さんは食中毒の予防をしていますか？

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。自分は健康だから大丈夫、臭くなければ食べても問題ない、などと思っている人はいませんか？食中毒を起こす細菌やウイルスは目に見えませんが、味やおいもありません。食中毒の予防方法を覚えて、食中毒を防ぎましょう！

## 【食中毒の原因は？】

食中毒の主な原因は、細菌（サルモネラ、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌など）とウイルス（ノロウイルス）です。

細菌が原因となる食中毒は、気温が高くなる夏場（6～8月）に多く発生しています。一方、低温や乾燥した環境で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11～3月）に多く発生しています。

主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などがあり、症状の激しさや発症までの時間は、原因物質によって異なります。

## 【食中毒菌が増殖する3条件】

**温度**…細菌はそれぞれ増殖に適した温度帯があり、一般的に人間の体温である35℃前後でよく増殖します。

**栄養**…食品や調理器具に付着した汚れが細菌の栄養源となります。

**水分**…細菌は食品中の水分を利用して増殖します。

これら3つの条件がそろい時間が経つと、細菌が増殖して食中毒が発生する可能性が高くなります。

## 【食中毒予防の3原則】

### 1 付けない (清潔・消毒)

手洗いをしっかりしましょう。

#### 【手洗いのポイント】

- 汚れが残りやすい、指先、指の間、爪、しわ、親指の周りをしっかりと。
- 調理前、肉・魚・卵を触った後、盛り付け前、トイレの後などタイミングを意識して。

調理器具は清潔にしましょう。

#### 【消毒のポイント】

- **まな板**…傷の中の汚れや細菌を落とすため、しっかりこすり洗いして乾燥させる。特に肉や魚を切った後は、熱湯で消毒を。
- **スポンジ**…よく洗い、水気を切って保管。時には煮沸や漂白剤で消毒し、劣化する前に交換を。
- **ふきん**…使用後は細菌の温床、週に1～2回は煮沸や漂白剤で消毒して天日干しを。



### 2 増やさない (迅速・冷却)

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。生ものや作った料理はなるべく早く食べ、余ったものは冷ましてから冷蔵庫で保存しましょう。また、口を付けた箸には雑菌が多くいるため、きれいな箸で取り分けましょう。

#### 【冷蔵庫保存のポイント】

- 詰め過ぎは冷却効果が悪くなるので、7割を目安に。冷蔵庫は10℃以下、
- 冷凍庫は-15℃以下に。
- 整理整頓して、扉を開ける時間を短く。



### 3 やっつける (加熱・殺菌)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。

#### 【加熱のポイント】

- 中心部分の温度が75℃以上で、1分以上。（ノロウイルス対策には85℃以上で、90秒以上）
- 温め直しは、かき混ぜながら全体が沸騰するまで。

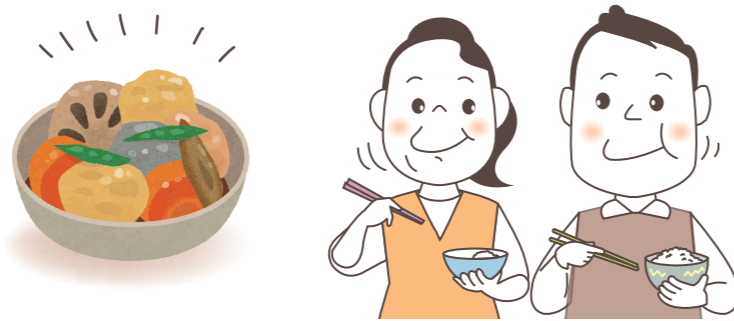


5  
「Nutrition Park」  
からこんにちは  
暮らしの便利情報





## 噛むことの大切さ



福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！

皆さんは食事をするとき、よく噛んで食事をしていますか？それとも、ついつい早食いになっていませんか？

私たちをとりまく食環境は大きく変わり、やわらかく・あまり噛まなくても飲み込める食材や食事が増えています。そのため、昔に比べると噛む回数も減ったと言われています。厚生労働省が発表した「平成27年国民健康・栄養調査」の結果では、「ゆっくりよく噛んで食事をする」者の割合は、男性47.2%、女性58.2%という結果でした。

### 【食材や調理を工夫して、よく噛む習慣を身につけましょう】

- **肉は種類を選ぶ**  
薄切り肉やひき肉ではなく、かたまり肉の方が噛む回数が多くなります。
- **少し硬めの食材を混ぜる**  
やわらかい食材だけでは、あまり噛まずに食べてしまいがちです。やわらかいコロケにきのこを混ぜたり、いつもの料理に少し硬めの食材を混ぜてみましょう。
- **切り方を変えたり、少し大きめに切る**  
野菜は繊維を長く残すように切りましょう。きゅうりや人参なども、乱切りの方が噛む回数が増えます。
- **食物繊維の多い食材を選ぶ**  
ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじきなどは、食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛み応えも十分です。
- **薄味にする**  
薄味にすると、食材の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

食事の基本はバランスの良い食事ですが、これからは噛むことも意識して食事をしてみませんか？

### 早食いになっていないか、チェックしてみましょう。

- 食事が5～10分で終わってしまう
- 食べ終わるのが人より早い
- 一口で食べる量が多い
- 軟らかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲み込む
- 食べながら飲物を飲むことが多い

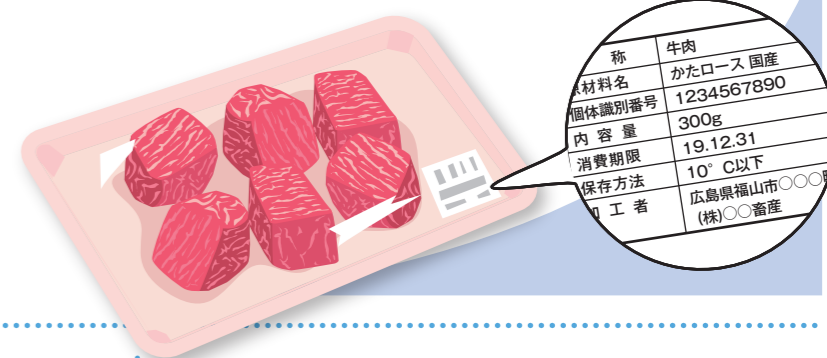
### 【噛むことのメリット】

- **肥満の予防**  
ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすくなります。そのため、少量で満腹感が得られるため、食べ過ぎによる肥満防止、ひいては生活習慣病予防にもつながります。
- **味覚の発達**  
よく噛んで味わうことにより、食べ物の本来の味が分かります。
- **虫歯の予防**  
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液には、消化を助けるだけでなく、口の中の細菌の増殖を防ぐなどの重要な働きがあるため、虫歯の予防につながります。
- **脳の働きの活発化**  
よく噛むと脳の血流が増えて脳を刺激するため、子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

参考：  
厚生労働省 平成27年「国民健康・栄養調査」の結果  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000142359.html>  
8020推進財団 「噛む8大効用」  
日本栄養士会「生活習慣病予防のために、よく噛んで、バランスの良い食事を！」  
【食事療法をされている方は、主治医にご確認ください。】



## 賞味期限と消費期限



福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！

みなさんは食品を購入する際、何を基準に選ばれていますか？

品質や原材料、鮮度、産地、値段、賞味期限や消費期限など、いろいろな情報を参考に購入されていると思います。特に賞味期限や消費期限は、少しでも日持ちが良いように先の日付けの物を買われているのではないのでしょうか。

賞味期限と消費期限、どちらも食品の期限を表示したのですが、何が違うのでしょうか？

すべての加工食品には、賞味期限又は消費期限のどちらかの期限が表示されており、それぞれの意味は次のとおりです。

### 【賞味期限(Best-before)】

開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限内に美味しく食べましょう。ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。



### 【消費期限(Use-by date)】

開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。

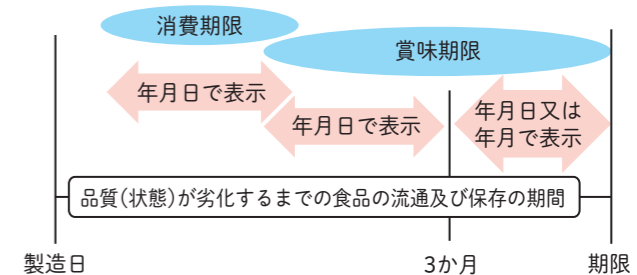


では、期限表示(賞味期限と消費期限)の違いが分かったところで、よくある質問をまとめてみました。

**Q：期限表示には「年月日」と「年月」で表示してあるものがあるけど、何が違うの？**

**A：**通常は「年月日」で表示しなければいけません。賞味期限を表示する食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

(イメージ図)



**Q：期限表示がない商品はあるの？**

**A：**期限は表示が義務づけられていますが、省略できる場合があります。例えば、品質の変化が極めて少ない食品などです。



(例)でん粉、チューインガム、冷菓、砂糖、アイスクリーム類、食塩、水、うまみ調味料、飲料水及び清涼飲料水(ガラス瓶入りのもの(紙栓をつけたものを除く。))又はポリエチレン製容器入りのものに限る。)

**Q：期限の設定は誰がどのようにして行うの？**

**A：**食品の情報を正確に把握している製造業者等が科学的、合理的根拠をもって適正に設定しています。

最後に、賞味期限・消費期限は、商品に記されている定められた方法により保存した場合の開封前の期限が表示されていますので、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

(参考：農林水産省・消費者庁ホームページより)





# 健康食品は安全に 利用しましょう



福山市民病院広報誌「ばら」に連載した、食や栄養に関するコラムコーナー「Nutrition Park」から、ご紹介したい内容をピックアップ！

近年、健康に対する関心の高まりからさまざまな「健康食品」が販売されています。みなさんも、「気になる体の症状が改善する」「手軽に不足している栄養素(鉄分やカルシウムなど)を補うことができる」などが書かれた、健康食品の広告を見たことがあるのではないのでしょうか。

健康食品と呼ばれるものは法律上の定義はなく、広く健康を保持・増進する食品として販売・利用されるものを指します。

健康食品はあくまで食事ですり足りない栄養素を補うものであり、決して食事の代わりにはなりません。また、摂取目安量を守らずに特定成分を過剰摂取するなど、不適切な利用をすると健康被害につながることもあるため注意が必要です。



## 健康食品を 安全に利用する ためのポイント

### 【日頃の食生活を見直しましょう】

1日に必要な栄養を取るためには、バランスの良い食事をするのが大切です。主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)がそろった食事を心掛けましょう。

### 【表示事項を確認しましょう】

パッケージに表示してある、1日当たりの摂取目安量、摂取方法、摂取する上での注意事項などを必ず確認しましょう。

### 【体調に異変を感じたときは、 摂取を中止しましょう】

体調不良を感じたら、医療機関を受診しましょう。  
※医療機関で治療を受けている方は、主治医へ健康食品の利用を伝えましょう。

## 機能性が表示されている食品

### 特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。

表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

製品には、許可マークと許可表示が表示されています。



### 栄養機能食品

1日に必要な栄養成分(※ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。製品には、「栄養機能食品(〇〇)」と表示されています。

※ビタミン…ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、  
ビタミンDなど  
ミネラル…鉄、カルシウム、亜鉛など

### 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官へ届け出たものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。製品には、「届出番号」が表示されています。

参考: 消費者庁 「知っておきたい食品の表示」  
消費者庁 消費者の皆さまへ「機能性表示食品」って何？  
消費者庁 ホームページ  
<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>  
【食事療法をされている方は、主治医にご確認ください。】