

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのぼすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第11回

食生活 複合食 食事にとり入れ 健康づくり

- 目標
- 多様な食品の摂取を心がける。
 - 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。

「複合食」で健康的なからだに

「複合食」とは、多様な食品を組み合わせた健康的な食事パターンをいいます。代表的な複合食は「地中海食」や「DASH食」ですが、「一汁三菜」の和食もすぐれた複合食です。肉や魚、野菜、大豆製品などを組み合わせた複合食は、生活習慣病の予防につながることがわかっています。いろいろな食品をバランスよく食べて、健康的なからだづくりを目指しましょう。

代表的な複合食「地中海食」と「DASH食」

「地中海食」と「DASH食」は国際的によく知られている複合食です。どちらも生活習慣病の予防に効果があると認められています。和食は両者と比べると塩分が多くなりがちなのが課題とされています。

地中海食の特徴

- オリーブオイルを使った料理
- 野菜・果物、魚、豆類・種実類、全粒穀物が豊富
- 赤肉と加工品は控えめ

DASH[®]食の特徴

- 野菜・果物・低脂肪乳製品が豊富
- 魚を増やし、鶏肉以外の肉を減らす
- 種実類や豆類を多くとり、全粒穀物を使用する

※DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)：高血圧を防ぐ食事方法

年齢に合わせて、食事のとり方をシフト

中年期までは、肥満やエネルギーのとりすぎによる「生活習慣病」に気をつける必要がありますが、高齢期では、やせすぎや低栄養による「フレイル」（下記参照）を防ぐことが重要になります。年代に応じて食事のとり方を意識して変えることが大切です。



フレイルとは

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

高齢者はフレイルにならないために、エネルギー不足に注意！

はじめよう！

和食は栄養バランスが整うすぐれた食事

「いろいろな食品と言われても……」と思う人がいるかもしれませんが、私たちが日頃親しんでいる「和食」は、さまざまな食材を組み合わせた食事のよい例です。「一汁三菜」をそろえることで、自然と栄養バランスが整います。

主食・主菜・副菜をセットでそろえると、いろいろな食品がとれるね

「一汁三菜」がバランスのとれた食事の基本

副菜

野菜、きのこ、海藻料理

栄養素
ビタミン、ミネラル

主菜

ごはん、パン、めん類

栄養素
炭水化物

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

栄養素
たんぱく質、脂質

その他

汁もの、牛乳・乳製品、果物など

栄養素
たんぱく質、ビタミン、ミネラル

お茶

(甘味のない飲料)

栄養バランスアップのコツ

外食やテイクアウトでも、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスをアップすることができます。

主食が2品

例 ラーメン・チャーハンセット

チェンジ！↓

野菜たっぷりタンメンに

エネルギーをおさえ、野菜をプラス

副菜がない

例 牛丼とみそ汁

チェンジ！↓

野菜サラダなどをプラス

具だくさんの汁ものに変更

野菜をプラス

主菜がない

例 トーストと野菜サラダ

チェンジ！↓

ベーコンエッグなどをプラス

卵・肉類をプラス

毎日10食品を食べることを目標に

次のような10食品を毎日食べることで、栄養バランスを整えることができます。

高齢期では、動物性たんぱく質が不足しがちになるので、毎日の食事に意識してとり入れていきましょう。

10食品のリスト

動物性たんぱく質				
☒ 肉類	☒ 魚介類	☒ 卵	☒ 牛乳・乳製品	☒ 大豆・大豆製品
☒ 緑黄色野菜	☒ 海藻類	☒ いも類	☒ 果物	☒ 油脂類

資料：熊谷修ほか：日本公衆衛生雑誌.2003;50:1117-1124

年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎない
バランスのよい食事を心がけよう！

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。

日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

食物繊維で血糖値の急上昇を防ぐメニュー

水溶性食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

ピーマンと椎茸の食物繊維をたっぷり

「鶏肉とピーマンの黒酢炒め」

塩分 0.8g

エネルギー 201kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 8.8g
糖質 9.8g
(1人分)

材料(2人分)

鶏むね肉…140g
酒…小さじ2
片栗粉…適宜
玉ねぎ…80g
ピーマン…60g
赤ピーマン…20g
干し椎茸…2枚
生姜…少々
にんにく…少々
油…小さじ2

(a)

- ・しょうゆ…小さじ1と2/3
- ・みりん…小さじ2
- ・黒酢…大さじ1

作り方

- 鶏肉はそぎ切りにして酒をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 玉ねぎは横半分に切ってくし形切り、ピーマン、赤ピーマンは種を取って乱切りにする。干し椎茸は戻してそぎ切りにする。
- フライパンに油をあたため、生姜、にんにくのみじん切りを炒め、①を入れて炒める。肉の色が変わったら②を入れて炒め、(a)を加えて調味する。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご利用ください。

参考資料『2022年版食生活カレンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊