

8月 体にやさしい食習慣にしよう

夏バテしやすい時期は食生活が乱れがちです。改めて食生活を見直して、体にやさしい食習慣にして送れるようにしていきましょう。

まずは、食事内容や栄養のバランスを整える前に自分に必要なエネルギーと、適正なBMIを知っておくことが大切になってきます。

■ 推定エネルギー必要量 (kcal) ■

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18～29歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30～49歳		2700		1750	2050	2350
50～64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
64～75歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100

I 度

生活の大部分が座っている

II 度

通常の活動、移動や家事、軽いスポーツ

III 度

活発な運動習慣

■ BMI (Body Mass Index) ■

BMIは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

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

で算出されて、18.5～25未満が適正体重となります。25以上が肥満となり、18.4以下が痩せとなります。

適正体重範囲内の方は、死亡率が低くなることが証明されていますので適正体重の範囲から逸脱されている方は、正常範囲内に近づけるようにしましょう。

■ バランスの良い食事とは ■

それだけ食べていけば健康になれる「魔法の食材」は、存在しません。一つの食品ばかり食べるなど偏った食生活にはせず、たんぱく質、脂質、糖質、ミネラルなどさまざまな栄養素を取り入れることが大切です。主食、主菜、副菜がそろった食事がよいとされています。



和食の一汁三菜は、主食のご飯、汁物1品、主菜1品、副菜2品の組み合わせでバランスのよい栄養素が取りやすく、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されました。

日本食は品数が多い文化となっていますが、労働者の私たちが一汁三菜を毎食摂取するのは困難もあるかと思えます。大切なのは、バランスよく摂取することなので、一品料理であっても、その中で様々な栄養素が含まれていれば問題はありません。

また、厚生労働省では『栄養3・3運動』を推奨しています。3しょく（3食・3色）を摂取しようという意味です。

赤…肉、魚、卵、大豆、牛乳など	血や肉を作る食品
黄…ご飯、パン、芋、砂糖、油	働く力になる食品
緑…海藻、野菜、果物など	体の調子を整える

悪い食習慣の1つとして、朝食抜きがありますが、朝食を摂取しないと食事回数が少なくなるので、次に摂取した食事を体内に蓄えようとして太りやすくなります。そして、朝は脳の働きに必要なブドウ糖が少ないので、効率よく動けません。

改善方法としては、ヨーグルトやバナナ、野菜ジュースでもよいので簡易に摂取できるものを摂る習慣化をつけることが大切です。または夕食の量を減らすことも良いでしょう。

■ 1日の適量はどのくらい？ ■

これらの食品全てで、1日に必要なエネルギー量と各栄養素がとれます。

成人男性（50～69歳）の適正量を以下にまとめますので、目安としてご参考にしてください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）より参考

魚（生鮭） 	肉（鶏肉） 手のひらサイズ 	牛乳 	野菜 毎食 小鉢2皿分	果物  りんごなら半分	砂糖
男性…90g 女性…60g	男性…60g 女性…40g	男性…240ml 女性…240ml	男性…350g 女性…350g	男性…150g 女性…150g 80kcal程度	男性…10g 女性…10g
卵 	豆腐  1/3丁程度	ご飯  1日 茶碗2杯	食パン  食パン1.5枚	いも 	油 
男性…50g 女性…50g	男性…110g 女性…110g	男性…550g 女性…350g	男性…75g 女性…60g	男性…100g 女性…100g	男性…20g 女性…15g

■ 嗜好品に注意 ■

間食は悪いことではありませんが、高エネルギーのものが多いためです。清涼飲料水も砂糖が多いので、注意しましょう。間食は1日200kcalまでにとどめましょう。



缶コーヒー72kcal
砂糖 15g



サイダー 205kcal
砂糖 33g～



シェイク295ml
321kcal



野菜ジュース(200ml)
砂糖 12g～



あんぱん
252kcal



チョコレート30g
167kcal



スポーツ飲料
砂糖 24g～



チョコレートケーキ
502kcal

■ 食べ過ぎてしまうときは、早食いを止めて野菜から食べよう ■

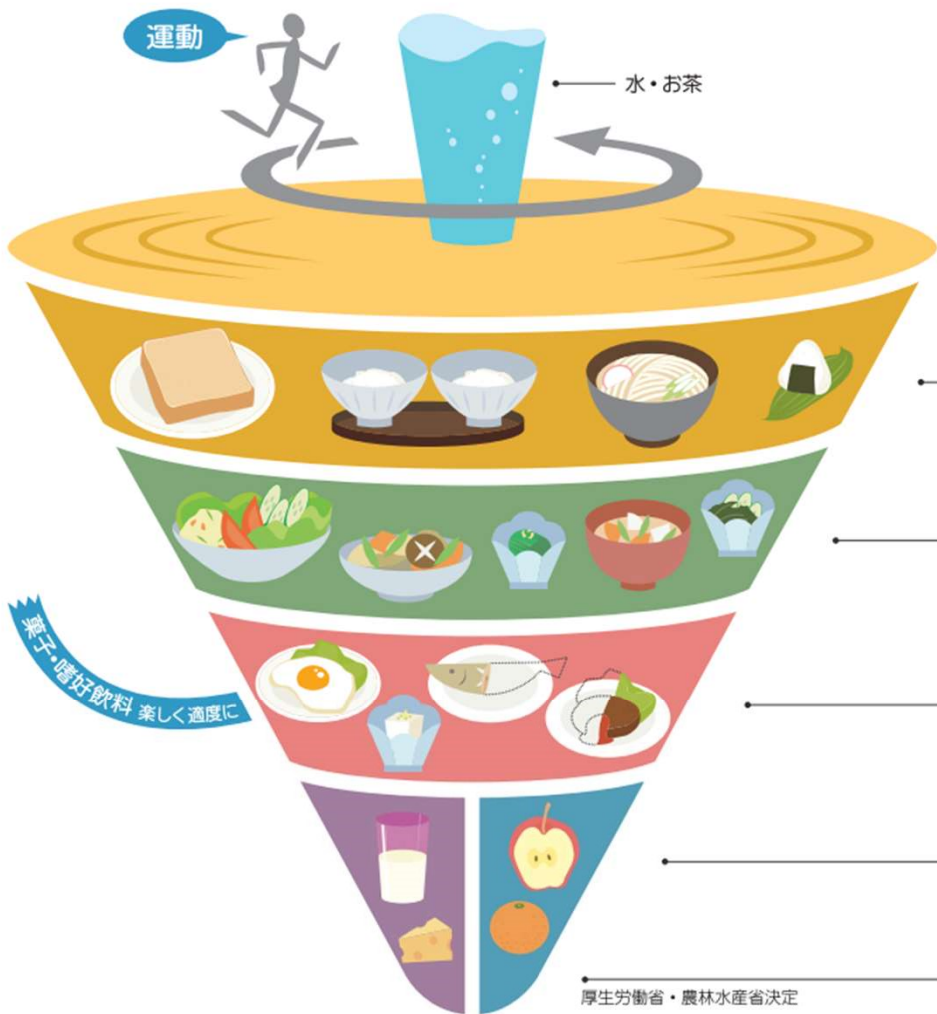
野菜から食べることで、「食物繊維」の影響により血糖値の上昇を緩やかにします。すい臓から出る「インスリン」が、肝臓や細胞にブドウ糖を届ける量が少なくなり、エネルギー源として消費されやすくなるため、脂肪が増えにくくなります。

人は満腹を感じるまでに20分かかるといわれていますので、早食いを避けて、談笑しながらゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。他にも、腹8分目を心がけて、過食とならないようにあらかじめ1人分をお皿に盛ることも予防になります。

産業医より

体重1kg、腹囲1cm減らすには1日あたり233kcalを運動や食事で減らす必要があります。筋肉量が減り、リバウンドもしやすくなるので、食事制限だけでなく運動と併用してみましょう。

参考、引用文献：NHK健康チャンネル、厚生労働省 日本人の食事摂取基準、農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/about/chart.html (SV早見表)
全国健康保険協会 協会けんぽ、大正製薬



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略