

# ALPS HEALTH

## 食事は健康づくりの 原点です (第2回)

働く世代の食事のとり方～食事バランスガイドを使用してPart2～

### はじめに

前回は、食事バランスガイドを使用し、飲み物はお茶や水などを中心にとることや、ごはんなどの主食は、男性の基本形は一日に五〜七つ(SV)を目安にすること、その選択方法について話をしました。

二回目となる今回は、副菜(野菜料理)、主菜、果物、牛乳・乳製品について触れていきます。



### 「副菜」 「野菜料理をたっぷり」

この時期は野菜が豊富に出回るようになりましたが、毎日、野菜料理をたっぷり食べていますか。では、一度、自分のふだん食べている量をチェックしてみましょう。皆さんは、副菜である、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理を、



澤田 樹美

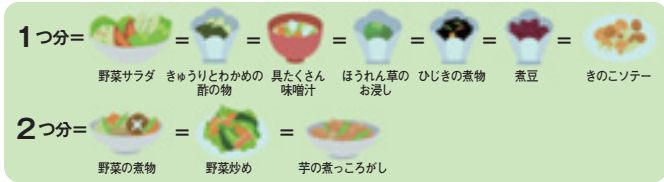
女子栄養大学栄養科学研究所  
客員研究員(管理栄養士)

【さわだ きみ】名古屋市内の病院、某ホテル内会員制フィットネスにて、運動指導・栄養相談の職務を経て、あまの創建トータルヘルス研究所に入社。健康・栄養教育セミナー、講演、企画・報告書作成等に携わる中、職域の健康づくりには食環境支援が必須と思い、研究テーマに取り組むため、女子栄養大学大学院修士課程に進学(栄養学修士)。主な論文などは「食育とメタボリックシンドロームの予防」(共著)労働の科学 62巻 29-33, (2007)、「食品製造企業従業員の食物摂取・食行動の課題」女子栄養大学紀要 vol.38, (2007)

実際一日合計、どのくらい食べていると思いますか。図1の絵を参考に一つ(SV)から八つ(SV)以上の中で答えてみましょう。図2に示したように、いも、きのこ、海藻類を含む副菜(野菜料理)一つ(SV)とは、小鉢の料理一つ(SV)分のことを言います。みそ汁でも、具沢山の場合に限っては一つ(SV)と数え、小鉢より少し大きめの深鉢のような器なら、二つ(SV)と数えます。しかし、サラダなど生野菜に関しては、深鉢のような器でも一つ(SV)になります。(生野菜は、一見ボリュームがあるように見えますが、重量は決して多くはありません!)  
次に、図3で実際に自分の一日に必要な緑色の枠で示した副菜の数を確認してみます。日本の成人、男女とも必要な(SV)の基本形は、一日に五〜六つ(SV)になります。つまり、一つ(SV)の小鉢には、実は、約七〇％の野菜(いも、

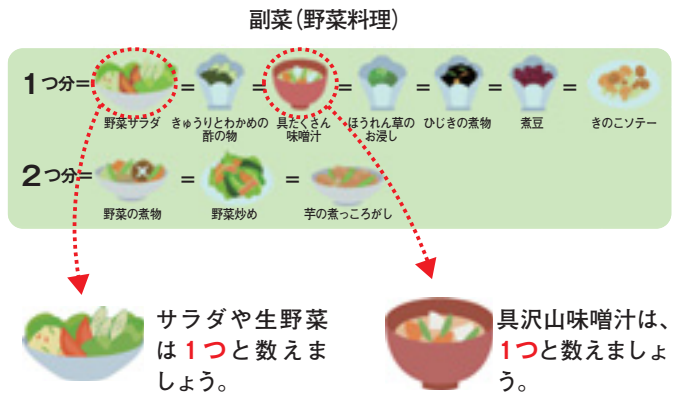
### 図1 副菜 (SV) をどのくらい食べていますか

あなたは、副菜(野菜、きのこ、いも・海藻などを使った料理のこと)を、実際、1日に合計、どのくらい食べていますか。下記の絵を参考に、あてはまるところ1つをえらびましょう。

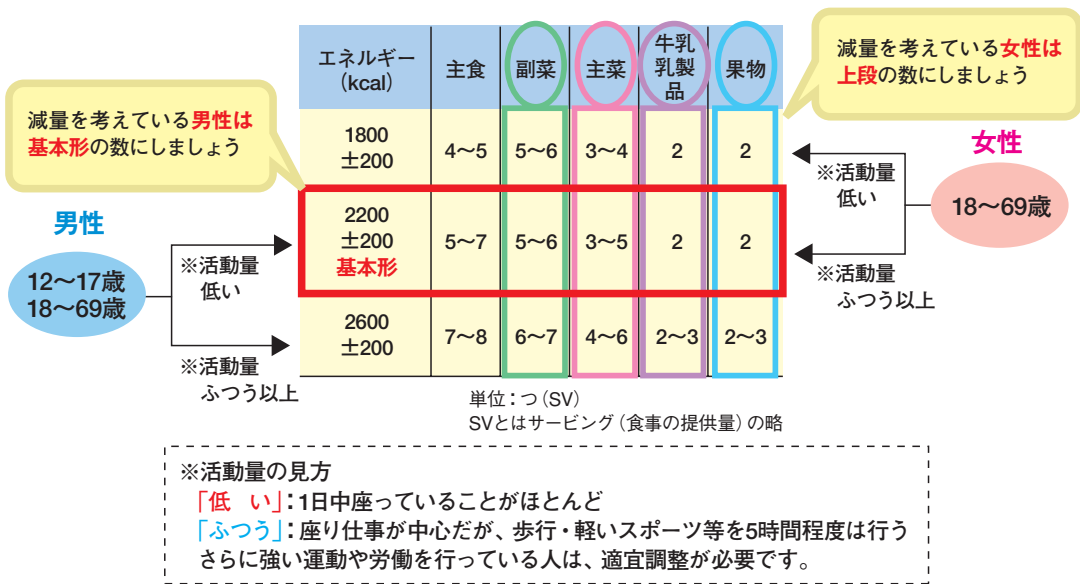


|    |    |    |    |    |    |    |      |
|----|----|----|----|----|----|----|------|
| 1つ | 2つ | 3つ | 4つ | 5つ | 6つ | 7つ | 8つ以上 |
|----|----|----|----|----|----|----|------|

### 図2 副菜 (SV) の数え方



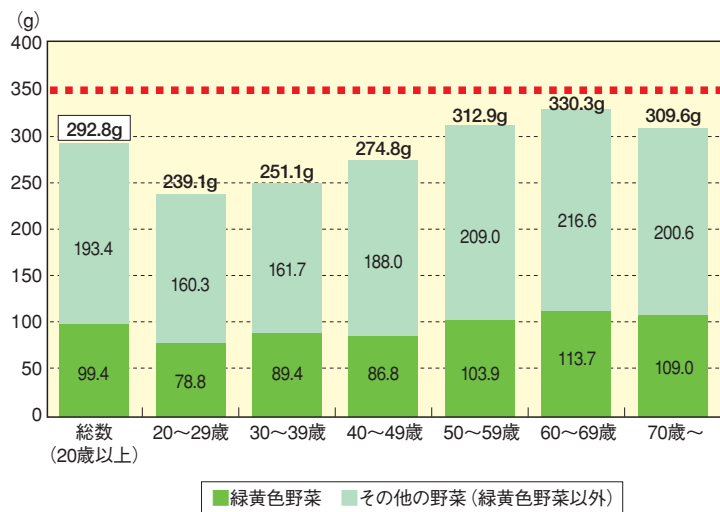
### 図3 自分の1日の適量を調べましょう



きのこ、海藻も含む)が使われている為、これを一日五つ (SV) とすることで七〇グラム×五つ (SV) = 三五〇グラムを摂取できるようにになっています。

一般的に、国 (健康日本21) で推奨している野菜摂取量の目安量は、「一日

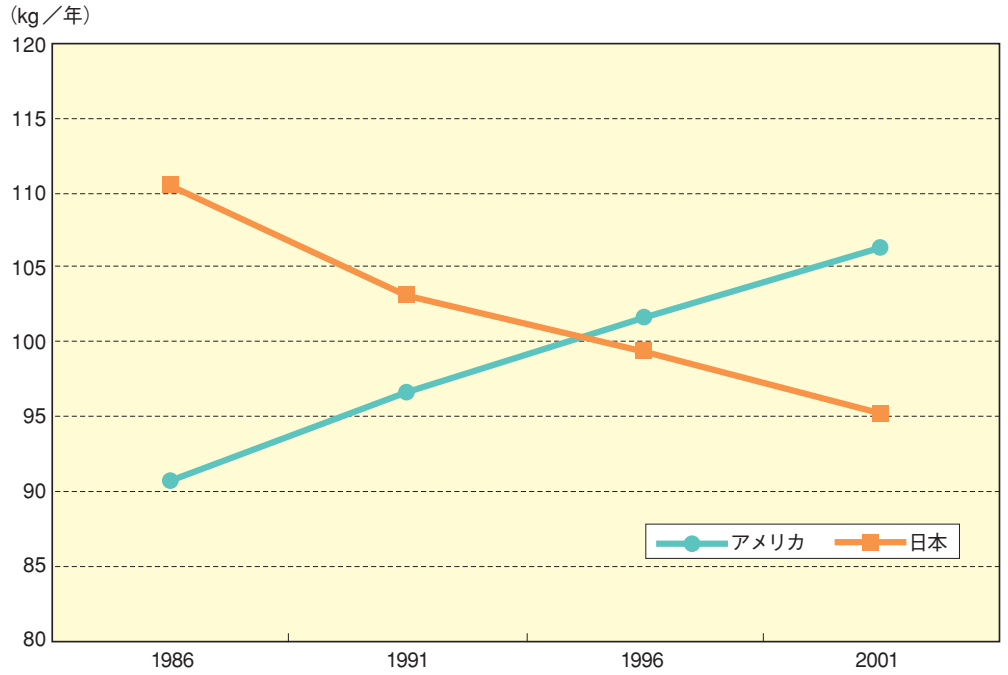
### 図4 日本人の野菜摂取量



平成17年国民健康・栄養調査結果より

約三五〇グラム」を目標にしています。しかし、実際に食べている量は、図4のように、特に若い世代ほど少なく、一番多く摂っている六〇代でも、三五〇グラムまで達していないのが現状です。とはいっても、料理をする機会が少ない男性は、「野菜を毎日三五〇グラム食べましょう」といわれなくても、三五〇グラムの量が解りにくいようです。しかし、今回の「食事バランスガイド」を利用した場合、一日に取る副菜 (野菜料理) の量をシンプルにかつ明確に理解することができるのが利点となっています。

図5 日本とアメリカの野菜消費量の比較(1人1年当たり)



資料：農林水産省「食料需給表」、国連食糧農業機関FAO「Food Balance Sheet」(供給純食料ベースの比較)  
 (注) アメリカの値は供給粗食料(国内消費仕向量-(飼料用+種子用+加工用+減耗量))に該当年の日本の歩留まりを乗じて算出

アメリカをはじめとする海外と日本との比較

このような皿単位の推奨は、アメリカでも「5(Five) a (A) Day(デイ)」という国民健康増進運動があり、既に一九九一年からはじまっています。このキャンペーンは、公的機関である農作物健

康増進基金(PBH)と米国がん研究所(NCI)が代表となり、青果・食品業界も協力し、官・民連携体制で「一日に野菜と果物を五(SV)以上食べましよう」というスローガンを出しています。こうした運動が成功し、近年アメリカでは図5のように日本人よりもアメリカ人のほうが野菜消費量が上回ってきています(農林水産省、国連食糧農業機関・FAO)。反対に日本人の野菜消費量はここところ減少傾向にあり、先進国の中でも、必ずしも多いほうではないといわれています。このように、海外ではアメリカをはじめ、イギリス、ドイツ、オーストリアなどの他、デンマークでは六(SV)、フランスでは一〇(SV)と、世界三〇ヶ国で、その国独自の風習やアイデアを盛り込みながら野菜と果物の摂取を推奨しています。肉類中心の食生活は、がんや、心筋梗塞などにかかりやすいという研究結果が数多くあがるようになり、反対に、野菜摂取は大腸や胃がんなどのリスク低下を示した研究(Food nutrition and the prevention of cancer: a global perspective (1997) World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research)が多く発表されています。これらの研究結果が、多くの国で野菜摂取を推奨している理由の一つであり、がん予防のためにも役立ちます。現在、アメリカでは、がんの死亡率が減

少傾向を示しているとの報告(Annual Report to the Nation on the Status of Cancer, 1975-2002, Featuring Population-Based Trends in Cancer Treatment; JNCI, 2005)も出てきているほど、野菜摂取の増加は良い方向にむかっています。先日某企業の工場で働く男性従業員二五七名に、図1と同様の一日に食べる副菜のサービング数(SV)を尋ねたところ、一番多かった回答は一日一つで、全体の約三割弱を占めていました。さて、あなたは、副菜(野菜料理)をいくつとっていましたか。また、一日に五〜六つ(SV)の副菜(野菜料理)をとるために、今日からあといくつプラスするといいか、確認できましたか。ときどき、「野菜ジュースも、副菜(SV)として数えてもいいですか?」という質問が挙がりま



具体的な副菜の選び方

それでは、副菜を二日五〜六つ(SV)とることができるよう、選択方法を挙げてみます。図6のように、朝食がご飯食なら、ほうれん草などのおひたしの小鉢を一つ(SV)と具沢山味噌汁を一つ(SV)で二つ(SV)。パン食ならばサラダ

図6 朝食の副菜の選び方

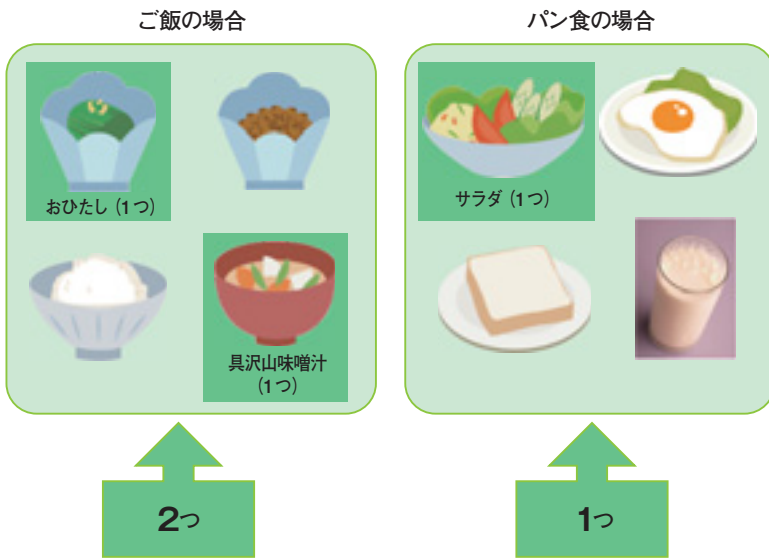


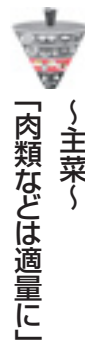
図7 昼食の副菜の選び方



などで一つ (SV) をとります。朝食で副菜二つ (SV) をとることが難しいときは、次の昼食・夕食でその分を補います。職場に食堂があり、副菜を二つ (SV) とする事のできる環境であれば、意識してとりたいものです。例えば、図7のように、うどんやカレーなど単品を食べるときは、野菜の小鉢を二〜二つ (SV)、定食でも野菜の小鉢を二〜二つ (SV) とるとよいでしょう。また、サラダはドレッシングやマヨネーズなどの油をかけてし

まうので、体重コントロールを気にしている方は、かわりにノンオイルドレッシングや酢醤油などを利用して一つ (SV) とることをお勧めします。そして、夕食ではその日にとれなかった数を調整してとりましょう (図8)。また、家庭で夕食を作る人に、副菜を二つ (SV) 分、つまり二種類の小鉢二品、もしくは小鉢よりも大きめの深鉢に入った煮物などを添えてもらおうようにし、習慣化してしまうのも一案です。これから、ビールが美味し

い季節です。晩酌をする方は、つまみはギョーザやウインナーなどの肉類よりも、枝豆などの副菜一つ (SV) を頻繁にとりましょう。さらに、体重やウエスト周りを気にしている方は、(SV) 数だけでなく、料理法も考えて、揚げ物や、炒め物は避け、煮物やお浸しなど、ゆでた料理を中心にする事がポイントです。

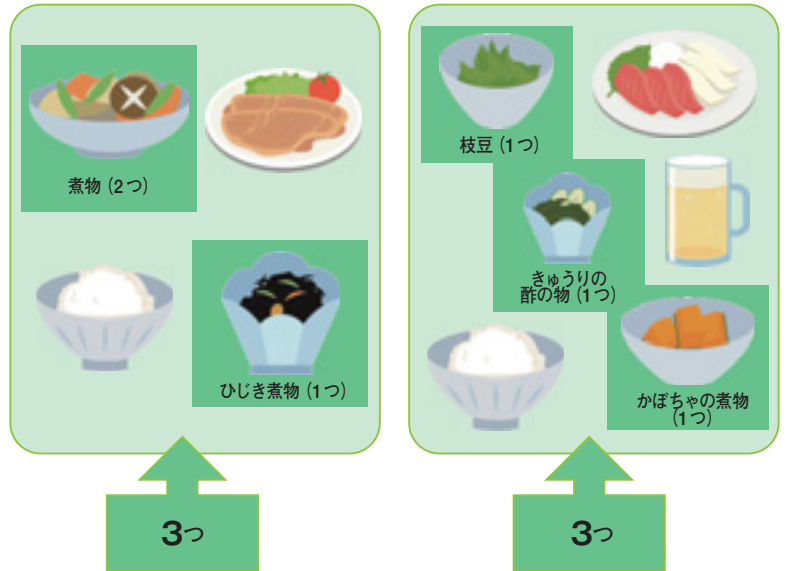


次に、メインディッシュにあたる肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理についてですが、これらの料理は主菜といえます。では、これらの主菜を、実際一日合計、どのくらい食べていると思いますか。図9の絵を参考に一つ (SV) から八つ (SV) 以上の中で答えてみましょう。食事バランスガイドでは、図10のように豆腐・納豆など一食や、卵一個を一つ (SV) と数えます。そして、基本的に (大盛りではありません)、魚料理一皿分を二つ (SV)、肉料理一皿分を三つ (SV) と考えます。そして、基本的には (大盛りではありません)、魚料理一皿分を二つ (SV)、肉料理一皿分を三つ (SV) と考えます。

そして次に、図3で実際に自分の一日に必要なピンク色で示した主菜の数を確認してみます。日本の成人男性の基本エネルギー量は一日に三〜五つ (SV) 相当が必要といわれています。女性の基本は、一日三〜四つ (SV) になります。

図8 夕食の副菜の選び方

夕食で、その日足りない分(1~3つ)ほどを調整しましょう



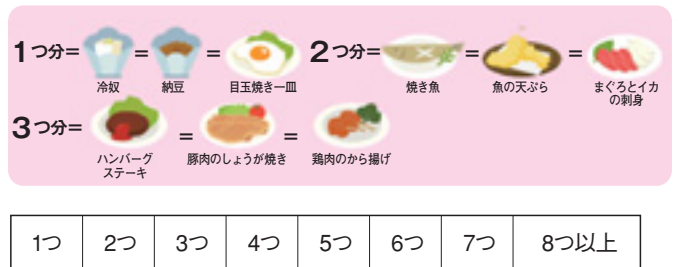
具体的な主菜の選び方

あなたは一日の主菜を、とり過ぎていませんか。

では、まず、今日から主菜を一日三〜五つ (SV) とるように実行していくポイントを紹介しましょう。まず、例題として、みなさんは、図11のような食べ方に心あたりはありますか？ 例えば、朝食では卵とウインナー (三本) と納豆。昼食ではハンバーグ料理と冷奴。夕食では刺身と、ビールのつまみからあげを付けたと

図9 主菜 (SV) をどのくらい食べていますか

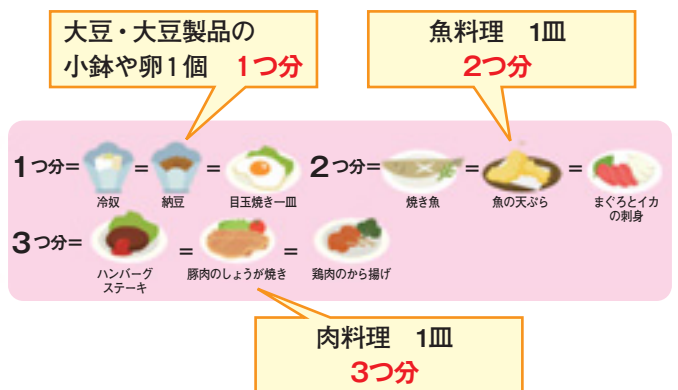
あなたにとって、主菜 (肉・魚・大豆・たまごの料理)、実際に1日平均、どのくらい食べていますか。下記の絵を参考に、あてはまる場所1つをえらびましょう。



します。これはいくつつ分でしょう。朝食は卵で一つ (SV)、ウインナー三本で一つ (SV)、納豆で一つ (SV)。昼食はハンバーグの肉料理なので三つ (SV)、冷奴は一つ (SV)。夕食の刺身は魚料理なので二つ (SV)、ビールのつまみの唐揚げは肉料理なので三つ (SV) になり、夕食の合計は、すでに五つ (SV) 了。そして、一日の総合計は二 (SV) になってしまいました。

実は、これは、一回の食事で主菜が二品 (二皿分) 以上あることが問題になった例になります。主菜は一食につき、一品と覚えておくところのような主菜の摂り

図10 主菜 (SV) の数え方



すぎを防ぐことができます。具体的に一食に主菜の器を一品にしてみます。朝食は卵一つ (SV)、昼食は麺類にし、冷奴一つ (SV)、夕食では魚料理を一皿で二つ (SV) にすれば合計四つ (SV) となり、男性の基本形三〜五 (SV) の範囲に収まります。基本的にはこれくらいが一日の主菜の適量になります。

ではもう一例。あなたは、図12のような食べ方に心あたりはありますか？ 例えば、朝食に納豆、昼食にハンバーグ一皿。夕食に豚肉のしょうが焼き一皿。これはいくつつ分でしょう。朝食の納豆で一つ (SV)。昼食のハンバーグは肉料理なので三

図11 主菜の選び方(1)

例1:こんな食べ方をしていますか?

朝食の主菜

目玉焼き一皿 1つ  
ウインナー 1つ  
納豆 1つ

昼食の主菜

ハンバーグステーキ 3つ  
冷奴 1つ

夕食の主菜

まぐろとイカの刺身 2つ  
鶏肉のから揚げ 3つ

1食に主菜が  
2品(2皿分)以上!!  
合計 12 (SV)

主菜の重ね摂りは避け、主菜は1食1品まで!

朝食の主菜

目玉焼き一皿 1つ

昼食の主菜

うどん1杯  
冷奴 1つ

夕食の主菜

まぐろとイカの刺身 2つ

合計 4つ (SV)

つ(SV)。夕食の豚のしょうが焼きも肉料理なので三つ(SV)です。よってこれもやはり、一日合計七つ(SV)になつてしまいました。主菜の基本形は一日三〜五つ(SV)ですから、これも主菜

の摂りすぎです。しかし、この食べ方は、食はずぎでしょうか? 揚げものは食べていないし、一食につき主菜一品しかとっていません。この場合、重要なポイントは、肉料理の回数です。多くの肉料理は一皿

分で三つ(SV)になります。食事の傾向として肉料理の頻度が一日の中で何度も重ったり、また一週間に肉類を中心に食べていると、今回のように簡単に一日の主菜は過剰になってしまいます。そのうえ、揚げ物を食べてなくても、動物性脂肪の増加やエネルギーオーバーになる可能性が高くなってきます。

体重コントロールの大切なポイントは、毎日の主菜には豆腐や納豆、魚料理を中心に摂ることです。そのときに、肉料理を減らさずに、魚や大豆製品をさらに加えるとこれもまた摂りすぎになります。大切なのは、肉料理を食べる回数を減らして、大豆・魚料理に置き換えることがポイントです。

男性の基本形の場合は、主食は五〜七つ分(SV)をしっかりととり、主菜は三〜五つ分(SV)と適量にとることが、空腹感を防ぎ腹持ちよくし、さらに油を抑える食事のパターンになります。特に体重を下げたい男性は、主菜は三つ分(SV)に近くなるように大豆・魚料理を中心にしましょう。そして、副菜を五〜六つ(SV)たっぷりつけてください。



〜果物〜  
「季節の果物を毎日!」

果物を毎日食べていますか。果物については食べている方と全く食べない方と

図12 主菜の選び方(2)

図13 果物の数え方

果物1日2つ(SV)(約200g)を毎日食べていますか？

果物1つ(SV)(約100g)とは…

小さな果物は…1個=1つ

バナナ (1本で1つ (SV))      みかん (1個で1つ (SV))      キウイフルーツ (1個で1つ (SV))

少し大きな果物は…半分=1つ

りんご (半分で1つ (SV))      大きめの甘夏・はっさくなど (半分で1つ (SV))      ぶどう (半房で1つ (SV))

両極にわかれるようです。食事バランスガイドでは、成人基本男女とも一日二つ(SV)を食べることを推奨しています。果物二つ(SV)というのは、皮を除いた状態で約二〇〇g(グラム)相当分をいいます(図13)。例えば、一つ(SV)にあたる果物というのは、バナナなら一本、みかんなら一個、そして、りんごや夏ミカン、八朔、ぶどうなど少し大きめの果物は1/2の量(約一〇〇g)で二つ(SV)になります。そして、これらを一日二つ(SV)とるのでしたら、「結構たくさん果物を食べることができない」という印象をもつ方も多いのではないのでしょうか。近年、果物を食べ



きるという事は、なによりも健康の源になるという理由の他に、果物には量(カタ)があるため、空腹時の間食がわりにもなります。反対に、果物や野

例2:こんな食べ方をしていますか？

朝食の主菜      昼食の主菜

納豆 1つ

ハンバーグステーキ 3つ

夕食の主菜

豚肉のしょうが焼き 3つ

昼食も夕食も肉料理!!

合計 7つ (SV)

例2の改善例

肉料理から、魚・大豆製品の料理を中心に!

朝食の主菜      昼食の主菜

納豆 1つ

卵焼き 1つ

夕食の主菜

焼き魚 2つ

合計 4つ (SV)

ている成人の摂取量をみると、特に二〇代、三〇代が最も少ないという結果になっています(平成一六年度国民健康栄養調査結果)。たしかに単身赴任の男性や一人暮らしの方、食材の購入先が殆どコンビニになっている方は、果物を買う習慣がないかもしれません。この二つ(SV)を毎日食べるには、一週間に二〜三種類くらいの果物を購入し、組み合わせたり、ローテーションすると良いでしょう。近頃、スーパーなどでは四〜五個入って、まとめ売りをしているところが多いので、二〜三種類買うとなると一〇〇〇円はかかります。これを高いと思うか、安いと思うか? 一日の平均で考えると、約一五〇円ですから、ジュース一本買うのとそれほど変わりません。よく、「果物を買うことができないので、一〇〇%のオレンジジュースを飲んでいきます」という方もみられますが、できれば、生でとりたいたいものです。というのは、第一に、年間をとおして旬の味覚を楽しむことができて、きるという事は、なによりも健康の源になるという理由の他に、果物には量(カタ)があるため、空腹時の間食がわりにもなります。反対に、果物や野

図14 果物の選び方

果物1日2つ(SV)

旬の果物はどれ?

春



いちご6粒(1つ)



少し大きな  
柑橘類半分(1つ)

1年中



バナナ小1本(1つ)

夏



スイカ1切れ(1つ)



ぶどう半房(1つ)

秋



なし半分(1つ)



柿1個(1つ)



キウイフルーツ1個(1つ)

冬



りんご半分(1つ)



みかん1個(1つ)

菜の代わりにビタミン補給としてジュースやゲル状の飲料、高価なサプリメントなどの錠剤を食事がわりに常飲するとう事は、咀嚼回数が減り、顎だけでなく歯や唾液など口腔内の機能低下にも影響していきます。近年は咀嚼回数減による健康への影響も注目されています。高齢になり咀嚼機能が低下してきたのであれば話はわかりませんが、十分に咀嚼機能がある成人は、便利さや安易さに流されすぎず、ごくあたりまえとされてきた食生活を実践していけるように意識したいものです。近頃はスーパーでも夜遅くまで開店しているところが増えていきますから、一人暮らしの男性や女性の方も、次々に出回る旬の果物コーナーの前に立ち寄って買ってみて下さい(図14)。サプリメントより、よほど美味しいはずですが、また、つい菓子類を多く食べてしまい、体重増加が気になっているという方も、果物を毎日二つ(SV)とるよう試してみると、菓子類を食べる回数が減ってくるかもしれません。みかんやバナナは包丁を使わなくても食べられます。何か一個デスクに置いておくのも良いでしょう。



牛乳・乳製品

最後に、成人の牛乳・乳製品については、牛乳コップ半分、ヨーグルト小ぶり一個、チーズ一かけで二つと数え、成人一日の適量は二つ(SV)になっています。

最後に

今回は副菜(野菜料理)と主菜を中心に、果物、牛乳・乳製品について触れました。前回の主食と飲み物に加え、副菜と主菜について実践し、果物は二つ(SV)とるような食生活を意識してみよう。また、数(SV)を覚えられない方は、主食をしっかりと、副菜である野菜料理をたっぷり食べ、肉などの主菜は適量にとるようにイメージするといでしょう。その反対に主食と副菜が少なく、主菜の食べすぎというようなアンバランスな食事になってないか、もう一度自分の食事を見直してください。

次号の最終回では、今回触れられなかったおやつなどの嗜好品と、主食、主菜、副菜をあわせた食事全体の摂り方を、食育の視点も踏まえて考えてみたいと思います。

(監修:女子栄養大学教授 武見ゆかり)