



# ALPS HEALTH

## 食事は健康づくりの 原点です (第3回)

### 働く世代の食事のとり方～嗜好品及び大人の食育

前回までは、食事バランスガイドを使用し、水やお茶などの水分や、主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品について説明をしながら触れてきました。最終回となる今回は、食事バランスガイドのヒモにあたる部分の菓子類やお酒など、つまり嗜好品について触れていきます。また、近頃、食育という言葉を聞くようになりました。よって、食育の視点から私たちの食生活を今一度考えてみます。

#### 菓子類及び嗜好飲料

男性はお酒、女性は菓子やデザート類に目がないのではないのでしょうか。これらの嗜好品は、食事バランスガイドではママのヒモの部分になります。そして、ここが一番難しいという方も多いようです。いくらお酒は、一日にビール中瓶一本までと言われても、適量がわかっていても



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)

なかなか変えられないようです。なぜなら、お酒や菓子類などは生活の楽しみでもあり、またストレスの解消でもあり、それらを減らすとなると、日常生活の楽しみが減らされる心境になるからでしょう。しかし、体重やウエスト周りが気になる方や減量を考えている方は、この機会に毎日の菓子類や嗜好飲料を摂り過ぎているかチェックしてみましょう。

食事バランスガイドのヒモの意味は、栄養素をとる上で、無くても良いものにあたりますが、食生活の楽しみとして一日上限二〇〇kcalまでの目安となっています。菓子類、菓子パン、砂糖入り飲料、お酒のエネルギーの目安を図1〜図4に示しました。この中で、無くても苦にならないものはどれか、情性で食べたり飲んだりしているものは何か、絶対に欠かせないものは何か、一度、自分にとっての嗜好品の優先順位を確認してみましょう。

図1 菓子類

 <p>クッキー 3枚 (12g×3枚) 181kcal</p>	 <p>アイスクリーム 1個 (120ml) 260kcal ※2</p>	 <p>ポテトチップス 1袋 (70g) 393kcal ※2</p>	 <p>ミルクチョコレート 1枚 (約65g) 362Kcal ※1</p>
 <p>チョコレート生ケーキ 1個 (約78g) 307kcal ※2</p>	 <p>バイクドチーケーキ 1個 (約105g) 405kcal ※2</p>	 <p>大福 1個 (約80.7g) 208kcal ※2</p>	 <p>ようかん 1切れ (約70g) 204kcal ※2</p>

参考・引用文献：※1 5訂増補 食品成分表2006、※2 毎日の食事のカロリーガイドブック2002 (女子栄養大学出版社)

図2 菓子パン

 <p>あんぱん 1個 273kcal ※2</p>	 <p>リンゴのデニッシュ 1個 401kcal ※2</p>	 <p>ジャンボむしケーキプレーン 1個 444kcal ※2</p>
---	--	---

参考・引用文献：※1 5訂増補 食品成分表2006、※2 毎日の食事のカロリーガイドブック2002 (女子栄養大学出版社)

## 菓子類

図1、2に示したような洋菓子、アイスクリーム、スナック菓子、和菓子、菓子パンなど普段よく食べている菓子類はどれですか。女性の方は朝食や昼食がわりに、男性は小腹が空いた時に手軽に菓子パンを食べたりしていませんか。第一回目の主食でも少し触れましたが、菓子パンは菓子類になります。つまり脂肪や砂糖を多く含んでいるため、エネルギーもケーキ並みです。男性であれば二個程度は軽く食べてしまうでしょうが、意外とエネルギーが高いということを認識しておきましょう。

## 砂糖入り飲料

砂糖入り飲料やスポーツ飲料なども嗜好飲料に含まれます。第一回目の水分のところでもお伝えしましたが、毎日飲む水分は基本的には砂糖の入っていない飲料をおすすめします (図3)。

しかし、どうしても甘いものが欲しくなったときは、自販機の砂糖入り飲料ではなく自分で紅茶やコーヒーなどにステックシュガーを一〜二本ほど加えるのも一つの方法です。糖分やエネルギーを三分の一以下に抑えることができます。仕事の合間に甘いものが欲しい時は、市販の飲料ではなく、自分で入れた甘い飲み物でも代用でき、カロリーの減少にも

### 図3 飲料

 <p>缶コーヒー 1缶 (190g) 67kcal ※2</p>	 <p>スポーツ飲料 1缶 (340ml) 92kcal ※2</p>	 <p>炭酸飲料 1缶 (350ml) 137kcal ※2</p>	 <p>お茶 1缶 (340ml) 0kcal ※2</p>	 <p>お茶・紅茶・コーヒー 1杯 (100ml) 0kcal ※1</p>
--	--	---	--	---

参考・引用文献：※1 5訂増補 食品成分表2006、※2 毎日の食事のカロリーガイドブック2002 (女子栄養大学出版部)

### 図4 お酒

 <p>ビール：グラス 1杯 (250ml) 100kcal ※1</p>	 <p>缶ビール： 1缶 (350ml) 144kcal ※2</p>	 <p>ビール：中ジョッキ 1杯 (500ml) 200kcal 1)</p>	 <p>ビール：大ジョッキ 1杯 (800ml) 320kcal ※1</p>	 <p>日本酒：とっくり 1本 (180ml) 185kcal ※1</p>
 <p>白ワイン：グラス 1杯 (120ml) 87kcal ※1</p>	 <p>ワイン：ボトル 1本 (720ml) 525kcal ※1</p>	 <p>焼酎 1杯 (90ml) 178kcal ※1</p>	 <p>ウイスキー 1杯 (60ml) 135kcal ※1</p>	 <p>ウオッカ 1杯 (30ml) 68kcal ※1</p>

参考・引用文献：※1 5訂増補 食品成分表2006、※2 毎日の食事のカロリーガイドブック2002 (女子栄養大学出版部)

先度の高い嗜好品は何か「苦もなく減らすことができる嗜好品はどれか」ということを確認しておく、エネルギーコントロールをするときの手助けになります。よくよく考えてみると何となく情性で食べたり飲んだりしているものがあるかもしれません。一度、自分の嗜好品（飲料や菓子類やお酒）の選択の仕方を再確

しみましょう。  
このように、自分にとって、「一番優先度の高い嗜好品は何か」「苦もなく減らすことができる嗜好品はどれか」ということを確認しておく、エネルギーコントロールをするときの手助けになります。よくよく考えてみると何となく情性で食べたり飲んだりしているものがあるかもしれません。一度、自分の嗜好品（飲料や菓子類やお酒）の選択の仕方を再確

### お酒

なることを覚えておきましょう。





図5 約200kcal程度に相当するお酒の量



参考・引用文献：5訂増補 食品成分表 2006、毎日の食事の  
カロリーガイドブック 2002 (女子栄養大学出版部)

認してみてください。

また、上記の範囲であれば晩酌を楽  
しむことができるのですが、適量を超え  
た量を毎日飲み続け、どうしても減らせ  
ないヘビードリンカーの方もみられます。  
そのような方は、まずは休肝日を設ける  
ことをお勧めします。

この「休肝日」という言葉は以前から  
よく耳にしている方も多いと思いますが、  
ごく最近の報告で、四〇〜六九歳までの  
日本人八万八七四六人を対象にしたコホ  
ート研究の結果、週に三〇〇g以上のア  
ルコール(例・中ビンのビールを約一  
〜二本分程度)を週三〜四日程度飲  
んでいる人は、毎日飲んでいる人と比較  
した場合、がんで亡くなる方の危険率が  
有意に少ないことが明らかになりました  
(Marugame T, Yamamoto S, et al. Am

J Epidemiol 2007)。毎日飲む方の中で、  
飲み始めたら適量範囲内では抑えられな  
いというヘビードリンカーの方は最低週  
二日の休肝日を設けることからはじめま  
しょう。

## 大人の食育

### 食育とは

近頃、テレビや新聞を通して食育とい  
うことばをよく聞くようになりましたが、  
食育の内容を知っていますか。『食育に  
関する意識調査報告』によると、「食育」  
という言葉や、その意味の認識について  
聞いた結果、「言葉も意味も知っていた」  
と答えた人は四一・〇%でしたが、「意  
味は知らなかった」と答えた人は半数以  
上を占めていました(平成二〇年 内閣  
府食育推進室)。よって、まずはじめに、  
概要から簡単に紹介します。

平成一七年に「食育」を普及、推進  
するにあたり、「食育基本法」が発表され、  
以下の内容が示されました。

- ① 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥ 伝統的

な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献 ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

よく、食育とは子供に対しての取り組みであると認識している方がいるようですが、これは国民全体に関わる内容になります。私たち一人一人の日々の食の行動を振り返って見た時、上記の項目を意識している、もしくは実践できている人はどれだけいるでしょうか。

今回は、上記の中から、②食に関する感謝の念と理解、④子どもへの食育における保護者、教育関係者等の役割、⑥伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献について関連する内容を中心に、実際に食生活の上でどのように意識し、実践していけばよいのか考えてみたいと思います。

### 「食に関する感謝の念と理解」

わが国は、近年、経済が大変豊かになりました。いつでも、どこでも、好きな時に好きなだけ自由に食べ物が得られるようになり、ここ数年、飽食の時代といわれるようになりました。二四時間営業のコンビニエンスストアや、二二時まで開店しているスーパーも増え始め、食べ物自由が豊富に買えます。この状況は、

売り手側では豊富な食べ物を常時、隙間なく店頭においておくことでもあり、消費期限が過ぎて売れなくなった食品や、過剰に生産された食物が廃棄されていきます。そして、我々消費者側も多くの品ぞろえに目移りしたり、安さに惹かれて必要以上の食材を購入し、消費期限切れなどで結果的に捨ててしまっています。

平成一七年度食品ロス統計調査（世帯調査）によると、日本人が家庭で消費している食の廃棄量は一人一日あたり四七・三gでした。また、食べ残しや廃棄した食品のうち、食卓に出した料理を食べ残した理由（複数回答）では「料理の量が多かった」と回答した世帯が七二・三％と最も高く、食品を使用せずに廃棄した理由（複数回答）としては、「食品の鮮度が落ちたり、腐敗したり、カビが生えたりしたため」（五七・四％）、「食品の消費期限・賞味期限が過ぎたため」（四五・六％）の理由が上位にあがっています。

私たち日本人は、身の回りに食べ物が豊富にあるため、食べ物があつて当然という感覚が根付いてしまったのでしょうか。使いきれなかった食材や食べきれなかった食物をいとも簡単に捨ててしまっているようです。また、さほど空腹感がなくとも、必要以上の食物を購入し、つい食べ過ぎてしまい、肥満者が増加するなど、健康面でも課題となっています。

しかし、一方では、同じ地球上に、毎日十分な食べ物を得ることができない飢餓人口が約八億五〇〇〇万人存在していることをご存知ですか。そのうち毎日二万五〇〇〇人の子供が飢えで亡くなっています。

飢餓人口が年々増加している背景には開発途上国の低い経済力による市場経済格差の問題の他、自然災害や紛争など原因はいろいろありますが、自国において小麦やトウモロコシなどの様々な食物を生産しているにもかかわらず、その食糧は先進国への輸出用にあてられてしまい、自国で生産した食物が得られず食糧不足になっている現状があります。つまり、先進国にあたる日本人の食物消費行動も間接的に関係していることを再認識しなくてはいけない状況にきています。特に我が国は先進国の中でも自給率が低く、約六割の食物を海外からの輸入に頼っています。輸入までしている食材を我々国民は廃棄しているのです。私たちができることとして、無意識に購入・破棄している食べ方や食物を見直し、ほどほどに購入する、食べ物を破棄しないようにする、腹八分目など、個人でできるところから取り組みたいものです。

## 「伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献」

前記の二点に関連した内容を考えてみます。

主婦の方を対象に保健指導・栄養相談を実施してきたこととあります。「近頃、和食を一日一回も食べない日がある」という声が聞かれました。朝食はパン食で、昼食はスパゲティ、夕食はハンバーグやカレーの洋風料理が食卓に登場するのは日常茶飯事ということでした。理由は、「子供が好きだから」「料理が簡単だから」「煮物は面倒なので野菜料理はサラダや炒めものにしてしまおう」「子供が魚を食べないから肉類を中心で作ってしまおう」などでした。このような言葉は、二〇代の若い世代の主婦層だけではなく、三〇代、四〇代の方も同様の発言をされる方が増えてきたことを感じていました。また、日本人が和食を一日三回食べることが難しいという声も聞かれました。

我が国の家庭料理は、いつから、このように変わってきたのでしょうか。第二次世界大戦後、世の中が大きく変化し、便利になり、利益や時間が優先となり、自国の料理を作って食べるという、ごく普通にしてきた食生活が、普通には出来ない時代になってきたようです。これは社会規範や経済発展、産業の発展、女

## 「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」



性の社会進出など様々な問題が複雑に絡み合っているため、確かに個人の問題だけではありません。しかし、大人が日本の伝統的な料理をつくらずに、また食べる機会も減少してきているというのに、どうして次世代の子供たちが料理をし、食べるようになるのでしょうか。

近頃は、「食育」という言葉が普及しつつあり、地域活動や小学校の授業の一環として取組まれています。このような取り組みは、確かに今は必要に迫られています。しかし、年に数回実施する教室や授業は家庭の食生活の在り方を支援、補助する場であり、基本はやはり家庭でしよう。子供は、親の背中を見ながら、生活の中で食の在り方を繰り返し身につけていくものです。私たち大人自身の食生活や食行動が、次の世代に大きく影響をおよぼしていることを、もつと真剣に考えたいものです。

簡単な野菜の具たくさん味噌汁はりっぱな副菜料理です。若い女性をはじめ、若い男性の方も一食でも、週に一回でもいいので、具たくさん味噌汁を作る機会を増やしてみませんか。日常食の基本は、ごはんとみそ汁です。カレーやハンバーグなどの洋風料理は二の次です。ましてやどこの国籍かわからないような凝った創作料理などは三の次です。ごはんといくらさん味噌汁さえあれば、味噌汁がとりあえず副菜1S.Vになります。毎日繰り返

返し作って食べる料理は、簡単で、安価で、何度食べても飽きないものであることがポイントです。そういう意味でも、まずは具たくさん味噌汁をつくることから始めてみることをお勧めします。すでに実践されている方は、レパートリーが増えるように、または、少しでも美味しくなるように、工夫してみましょう。そして、男性の方も、時には自分でシンプルな和食の主菜や副菜を作ってみてください。唐揚げやハンバーグなどは、今は飲食店や居酒屋だけでなく、コンビニにも置かれてあり、いつでもどこでも食べられます。

### 食育の視点をふまえた食事のとり方 〜日本型食生活〜

主食のごはんを中心に、メインの主菜には魚料理、そして野菜や海藻類中心の副菜を1〜二品添えるような伝統的な日本型食生活のメニューは、極力身近な国内の食材を使用することになり、日本の農山漁村の生産性を活気づける手助けになります。そして、その結果、自給率の向上にもつながっていくでしょう。

また、安全性の面においても、同じ野菜ひとつ使うにしても、国産か非国産かでは使用する農薬の種類や量も異なるでしょう。長期保存をするために、わざわざ多くの農薬を使用した遠くの国の食材を買うよりも、少ない農薬の使用に努め

ている国内の食材、もしくは地元の食材を購入したほうが、環境の面でもよはずです。消費者である私たち大人一人一人の食の消費行動次第で、世の中の食の循環（食の生態）が変化してくることを認識しておきましょう。子供から大人まで食の在り方や食に関する行動を今一度見直したいものです。

今回のシリーズでは働く世代の方々を対象に、「食事バランスガイド」を使用して食事の取り方をお伝えしてきました。毎日欠かさない水分である水やお茶などをはじめ、主食・主菜・副菜などを一日の目安として理解していただければと思います。そして、その主食・主菜・副菜を選択する際に、食育の視点をふまえること、日本型食生活を見直すことになりま

す。さらに、そのことは、勤労世代の肥満などの健康面においても改善策につながる望ましい食生活でもあります。今回は、食育についての記載は一部の視点についてのみ触れました。食育とは現代の様々な食の問題や課題が背景にあり推進されているため、大変奥深い内容になっていきます。よって全ての項目について取り上げることができませんでしたが、今回の一部の視点からでも共感をもたれた方は、日常の食生活の中で自分な何ができそうか、一歩踏み出す機会になれば幸いです。

(監修：女子栄養大学 教授 武見 ゆかり)