



# ALPS HEALTH

目からウロコの大人のための食育 第3回

## 不健康の元は「勘違い」

### ヘルシーはイメージ戦略

メタボリックシンドローム(以下、「メタボ」という言葉の国民認知度は九割を超えたと言われ、おなか周りを気にする人が増えました。電車などでも「俺ってメタボだからさ」「会社でメタボを指摘されて…」「家内からメタボと馬鹿にされるんだよ」などの会話をよく耳にします。表向きはメタボに對して開き直っている方も多いようですが、そう言いながらも何となく気にしている、そして実は「おなかはスリムにしたい」と思っている方が多いのです。「メタボ」と言われると、悪い

レッテルを貼られたように感じるのか気分を害される方もいます。

メタボ改善のために何か行動改善をしているかどうかは別として、「健康的なもの」に對して潜在的に関心が高くなっていることは間違いありません。世の中に、そんな意識の人が増えていくということは、商品やサービスを選択する際の意味決定にも少なからず影響します。

その結果として、レストランにはヘルシーを標榜するメニューが増え、食品メーカーもヘルシーイメージの商品を企画開発し、CMでは「ヘルシー」を強調したものが目立ちます。例えば、



柏原 幸代

管理栄養士  
食ライフデザイン株式会社 代表取締役

【かわばら ゆきよ】 共立女子大学卒業。流通業界や食品メーカーに携わった後、フリーの栄養士として幅広い業務を経験。食ライフデザイン株式会社を設立し、現在は、人々の健康実現に貢献すべく活動を行っている。2万人以上の食生活カウンセリングの経験から大人への食育の必要性を実感し、文科省許可財団法人日本余暇文化振興会監修・認定の健康・食育マスター講座「食育の答」、「マイ穀スタイリスト講座」を立ち上げる。分かりやすく無理のないアドバイスに定評がある。

お茶系飲料を買おうとしたときに何種類かの商品が同じような価格で並んでいた場合、健康によさそうと感じる方を無意識に選択する人は多いのではないのでしょうか？

商品を選んでもらう際のひとつの指標として「健康によさそう」というイメージ戦略が重要になってきているのです。しかし、たいいていの場合、何をもっていいと言っているのかは曖昧なことが多いのが現状です。

## 参照1 ノンオイルドレッシング

- ・ノンオイルでも、カロリーゼロではない。(ノンオイル表示の基準：100gあたりの脂肪が3g以下)
  - ・油を減らすと、旨みやコクがなくなり美味しくないので、糖分や化学調味料で味を作っていることが多い。
  - ・また、塩分も普通のドレッシングより多いものがほとんど。
- ※カロリーが低いからと安心して、たっぷりかけないようにしましょう！



### イメージに惑わされないために

ヘルシーイメージのひとつのパターンとして、「ローカロリー」があります。単にカロリーを減らせば健康にいいという訳ではないことは前回お伝えしたとおりです。それでも、「カロリー〇%カット」「カロリーハーフ」などを謳った商品は気になりますよね。そんな時、原材料表記を気にかけてみてください。例えば、清涼飲料など甘い食品は砂糖の代わりに人工甘味料を多用しています。また、カレールーやドレッシングなど脂質の多い食品は、脂質の代わりに糖や塩分、添加物などで、脂質が減った分のコクや旨みを補っています。(参照1)

このように、いいイメージを作るために何かを犠牲にしている商品がとても多いのが現状です。カロリーが低くても、添加物がたっぷり入っていたり、本来加えなくてもいいものが沢山入っている商品をヘルシーといえるのでしょうか。

しかし、商品を売るためにはいい点しかアピールされないため、生活者にとっては不利益なことも多いのです。本当に健康的な物を選びたい場合、原材料がシンプルで余計なものを使っていないかどうかでチェックすることができます。カロリーだけを判断基準に

しないことがポイントです。

### イメージから生まれた勘違い

健康によさそうなイメージは、あらゆる面で勘違いを生んでいると感じます。その勘違いが「健康の実現」を難しくしているとも言えるのではないのでしょうか？

食生活のアドバイスをする際、「食生活で気をつけていることは何ですか？」といつも最初に質問します。その答えとして多いのが、「ご飯を控えるにしている」と「サラダを意識して食べるようにしている」というもの。

これは正しい答えのようですが、実はバランスを崩しやすい食事のパターンです。健康を意識しているのは素晴らしいことですが、そのポイントがずれてしまっているのは、いい結果が得られません。

ご飯は控えずしっかり食べる、サラダは食べ過ぎ注意、が基本です。その理由をご説明しましょう。

#### ①ご飯は太る？

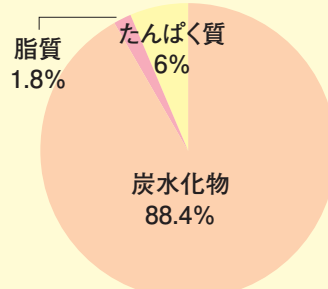
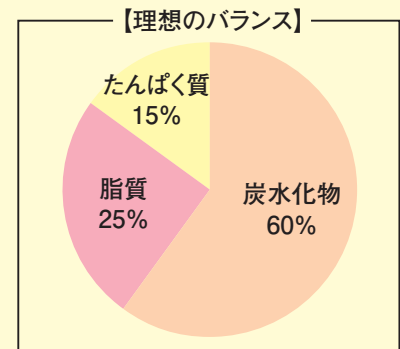
「ご飯は太る」「炭水化物はよくない」と思っていないですか？

和食の栄養バランスがいいのは、ご飯があるからです。ご飯が中心にある

## 参照2 カロリーの中の脂質が問題だった！

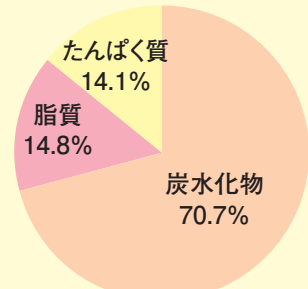
食事のカロリーは、3つの栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）の合計で表されています。どの栄養素から摂ったカロリーなのか健康を考える上で重要なポイントとなり、特に、脂質25%以下が理想です。（理想のバランスの円グラフ参照）

カロリーが低めでも、脂質の比率が高い食事は生活習慣病のリスクが高くなるのです。



### ご飯のカロリーバランス

カロリーの中の脂質の比率が約1.8%しかありません。ご飯をしっかりとると食事全体の脂質の比率がぐっと下がります。



### 食パンのカロリーバランス

ごはんの8倍以上の脂質比率です。バターやマーガリンをつけるとさらに比率がアップします。

食生活が健康のうえで欠かせません。なぜいいのでしょうか？

### ■脂質が極めて少ない。

ご飯をしっかりとると、カロリーの中に占める脂質の比率が低くなるため、太りにくい食事になります。逆に、ご飯を控えておかず中心のスタイルにす

ると、食事全体の脂質の比率が上がってしまい、太りやすいパターンになります。（参照2）

「ご飯よりも『脂質の多いおかずを控える』ことが健康的な食事です。このようにご説明すると、「え、それは太りそう」と言われます。最初は抵抗があるかもしれませんが、その先入観を捨てて実践してみてください。

おかずよりもご飯をしっかりと食べることで、驚くほど体調が変わります。後で説明しますが、白米ではなく精製度の低いものにするとう効果倍増です。

「ご飯をしっかりパターン」に変えて、最も多い声は「疲れにくくなった！」というもの。特に、日常に運動習慣がある方は、身体の変化を感じやすいと思います。

さらに、数ヶ月実践していただくと、お腹周りからスッキリしてくるはずですよ。特に、朝食がパン食の方がご飯食に変えると、結果が現れやすいのでお勧めです。

### ■腹持ちがいいスタミナ源

ご飯は、パンや麺類に比べて消化吸収がゆっくり行われるため、腹持ちがよい食品です。お腹が空きにくい食事は、空腹感を我慢するいらいらが少なく、無理なく間食を減らせます。

炭水化物は、重要なスタミナ源です。

慢性疲労などを感じる方は、不足しているかもしれません。ランチに麺類などが多い方は、定食スタイルでご飯食を意識してみてください。

### ■現代人にぴったりの栄養バランス

ご飯には栄養が少ないので、おかずをしっかりと食べなければいけないと

## 参照3 お米の精製イメージ

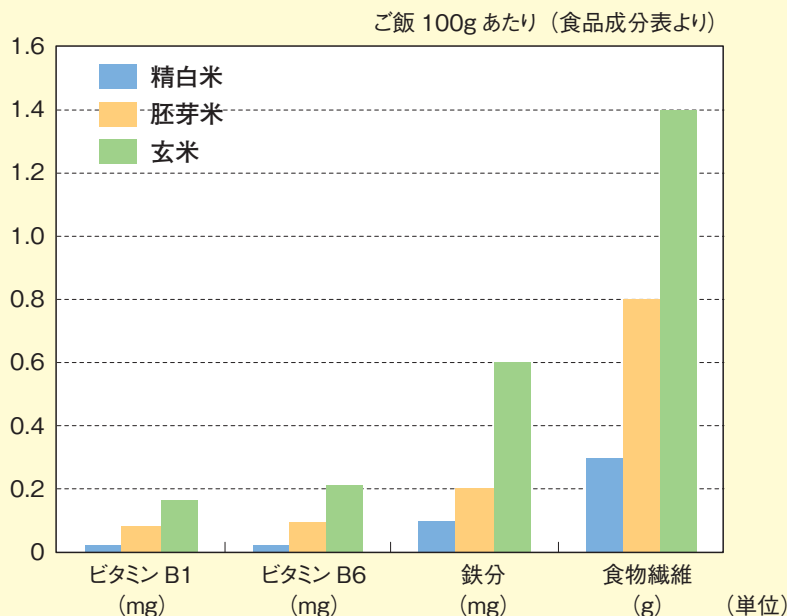


精製すると栄養は減っていきます

例えば、白米を胚芽米に変えるとこんなに栄養成分が増えます！

|         |       |
|---------|-------|
| ・カルシウム  | 約1.6倍 |
| ・マグネシウム | 約3.4倍 |
| ・鉄      | 約2倍   |
| ・ビタミンB1 | 約4倍   |
| ・ビタミンB6 | 約4.5倍 |
| ・食物繊維   | 約2.7倍 |

参照4 お米の精製度による栄養成分の違い



思っている方が多いのですが、お米は栄養豊富な食品です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質などを総合的に含んでいるのに、脂質は少ない！という、現代人にとって理想的な栄養バランスと言えます。

ただし、「白米」は、精製の過程(参照3)で大切な栄養素が削ぎ落とされ

てしまっていますので、精製度の低いお米を選ぶことがポイントです。白米を胚芽米に変えるだけで、簡単にビタミンやミネラルが何倍にも増やせるのはすごいと思いませんか？

精製度を低くするなら、玄米が一番よさそうなのですが、実は少し注意が必要です。グラフ(参照4)を見ても分かります。白米との栄養成分の差は歴然です。しかし、玄米は、消化吸収されにくいことが難点です。どんなに栄養が豊富でも、吸収できなければ意味がありませんし、胃腸に負担をかけてしまい悪影響が出ることもあります。特に、お子様や胃腸が弱い方、高齢者などにはあまりお勧めできません。また、貧血や骨粗しょう症などの方も控えた方がよいでしょう。

健康な方が食べる場合でも、よく噛んで食べないと消化不良を起こしやすいので気をつけてください。

## ② サラダはヘルシー？

野菜はカロリーが低く、栄養豊富なイメージがあります。野菜のたっぷり取れるサラダをはヘルシーなメニューの代表格ですね。しかし、サラダはドレッシングやマヨネーズで脂質をたっぷりとってしまうため、一般的に脂質の比率が五〇%以上とかなり高くなります。

ます。

葉物野菜が中心の生野菜サラダは、かさばるため思ったほど量がとれず、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分も意外と少ないのです。サラダで必要な栄養を摂ろうとすると、ものすごく大量になり、調味料も沢山使うため、脂質や塩分の摂りすぎにつながり、健康的ではありません。

## ■ カット野菜はスカスカ

手軽に使えるのでスーパーなどでも人気の「カット済み野菜」。衛生のため、切ってから消毒と洗浄をしていることをご存知でしょうか？ その下処理によつて切り口から栄養素が流れ出てしまっています。コンビニや惣菜店などの出来合いのサラダも同様です。レストランでも調理の手間を減らすため、カット野菜を使っているところは多くあります。

見た目はフレッシュそうですが、中はスカスカの状態で、栄養素はほとんど期待できません。さらに、旨みや香りなども抜けてしまっているのです。本来の野菜の味もしません。この様な野菜を食べるには、どうしても味をしつかりとつけたくなり、ドレッシングなどの調味料を沢山使ってしまう傾向にあります。これでは、野菜をとるメリットよりも、調味料のとりすぎにより



参照5 野菜は色の濃いものを意識してとりましょう！



※色の濃い野菜＝緑黄色野菜は生で食べないものが多い→生野菜サラダではとれない  
ほうれん草、小松菜、春菊、ニラ、チンゲン菜、にんじん、トマト、かぼちゃ、  
ブロッコリー、アスパラ、いんげん、オクラ、大根の葉、ピーマン、モロヘイヤ など

るリスクが心配です。

■色の濃い野菜を意識しよう。

色の薄い野菜に比べて、緑黄色野菜は栄養が豊富ですが、生では食べないものが多いのが特徴です。

サラダ中心で野菜をとる方は意外と食べていないのではないのでしょうか？  
みそ汁に入れたり、温野菜、焼き野菜など素材の味を活かしたシンプルな野菜料理がお勧めです。

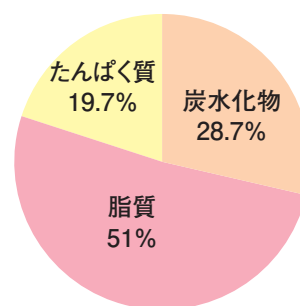
③牛乳で骨元氣？

日本人に不足している唯一の栄養素はカルシウムと言われています。それを補うために、牛乳が推奨されますが、ここにも注意が必要です。

国民一人当たりのカルシウム摂取量は、一九五五年から二〇〇五年で一・五倍以上になっています。その中でも、乳製品からとるカルシウムの量は八倍以上と飛躍的に増えていきます。これだけ、カルシウムの摂取が増えているのに、骨粗しょう症は減るどころか増え続けています。実際に、乳製品の摂取量が世界一と言われるノルウェーの骨折率は日本の約五倍ということに驚きます。

もともと日本人は乳製品をほとんどとっておらずカルシウムの摂取量も少

【牛乳のカロリーバランス】



半分以上が脂質由来のカロリーです。

なめでした。それにもかかわらず、今

よりもずっと骨折が少なかったのは、カルシウム以外の栄養素にあります。それほど和食は理想的なバランスだったのです。そして、その中心的な役割を担っていたのが、お米をはじめとする穀物。改めて、ご飯パワーのすごさを感じます。

牛乳は、確かにカルシウムは豊富ですが、同時に脂質も多いことが見落とされがちです。日常に脂質の過多が問題となる現代において、脂質たっぷりの牛乳を沢山飲むことは、健康的とは言いがたいと思いませんか？

大人にとって、動物性脂肪たっぷりの牛乳を飲みすぎると、健康リスクを高める可能性があります。過剰摂取によって、肥満や血中脂質の異常、がん、など生活習慣病に…。

牛乳は、飲んでいけないものではありませんが、飲みすぎには注意しましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も同様です。

牛乳を飲まないと骨の健康が心配、という相談がありますが、乳製品をとらなくても大丈夫です。

むしろ、脂質が含まれず栄養豊富な精製度の低いお米をしっかり食べることで骨の健康は維持できるのです。

最後に

「常識的に誰もが知っている情報なのに、実は正しくないこと」

そんな勘違いが意外と多いということがお分かりいただけたでしょうか？これは、まだまだほんの一部です。

健康や食に関心の高い方が増えているのに、正しい情報や知識が伝わらず、偏った情報による勘違い、そしてそこから生まれる健康被害が多いことはとても残念です。カロリー制限ではなく、勘違いを減らすことが健康への近道なのです。

「目からウロコの大人のための食育」は、最終回となりました。この記事が、みなさんのこれからの健康に少しでも貢献できれば幸いです。