

賢く食べるためのコツ

厚生労働省 e-ヘルスネット

野菜、食べてますか？

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な摂取をすることができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れたりしてみましょ。またその際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょ。

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をみると、生活習慣病予防・改善のための取り組みとして、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性約45%女性約60%にのぼります。他の調査では「健康維持のために野菜を摂ることは重要だと思うか」に対して、「重要である」と回答した人は98%にも上ります。さらに別の調査でも「健康増進を図る方法」として「野菜類や果物類を多く摂取している」と回答した人は、他の項目をおさえ最も多くなっていました。

前述の国民健康・栄養調査で野菜類平均摂取量を見ますと、成人男性で約290g女性で約270gとなっています。特に20～30歳代は、約240gと成人の平均より約50gも少ない量になっています。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょ」が掲げられています。前述の摂取量と比較しますと、例えば「ほうれん草のお浸し」では小鉢1皿分程度が不足していることとなります。若い世代では小鉢2皿分も不足していることとなります。そのため1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上、1日で5-6皿分を食べることを目指ましょ。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。そのため「野菜を350g食べれば良い」という目標ではなく、野菜と一緒に食べる食品からの栄養素摂取のバランスも加味されているものです。野菜を食べるといえることは、食生活全般を見直すことにつながるのです。

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）をきちんと摂ることが必要になります。またミネラルは、生体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。また野菜、特に色の濃い野菜（カボチャ・水菜など）にはカルシウムも多く含まれています。

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物を食べる時は、熱を加える（例えば電子レンジにかけたり、ゆでたりなど）と、かさは小さくなって食べやすくなります。

野菜を多く食べる料理「野菜とお肉の重ね蒸し」を紹介します。お鍋（できれば平鍋）に白菜（またはキャベツ）などの野菜をざく切りしたものを豚肉などと交互に重ねていきます。少量の日本酒（または水）を入れて、火加減に注意しながら（焦がさないように）、お肉の色が変わり野菜がしんなりするまで熱めます。お好みでポン酢などに付けて召し上がってみてください。とても簡単で不思議とたくさん野菜を食べる

ことができます。料理が苦手な方や普段料理をしない方も是非チャレンジしてみてください。

また、せっかく野菜を食べても、ドレッシングなどをたっぷりかけ塩辛い漬け物として野菜を多く食べても、その効果の期待は半減してしまいます。そんなときには香辛料やレモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみてください。毎日の食生活の中で心がけてみてください。

荒井 裕介

お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？

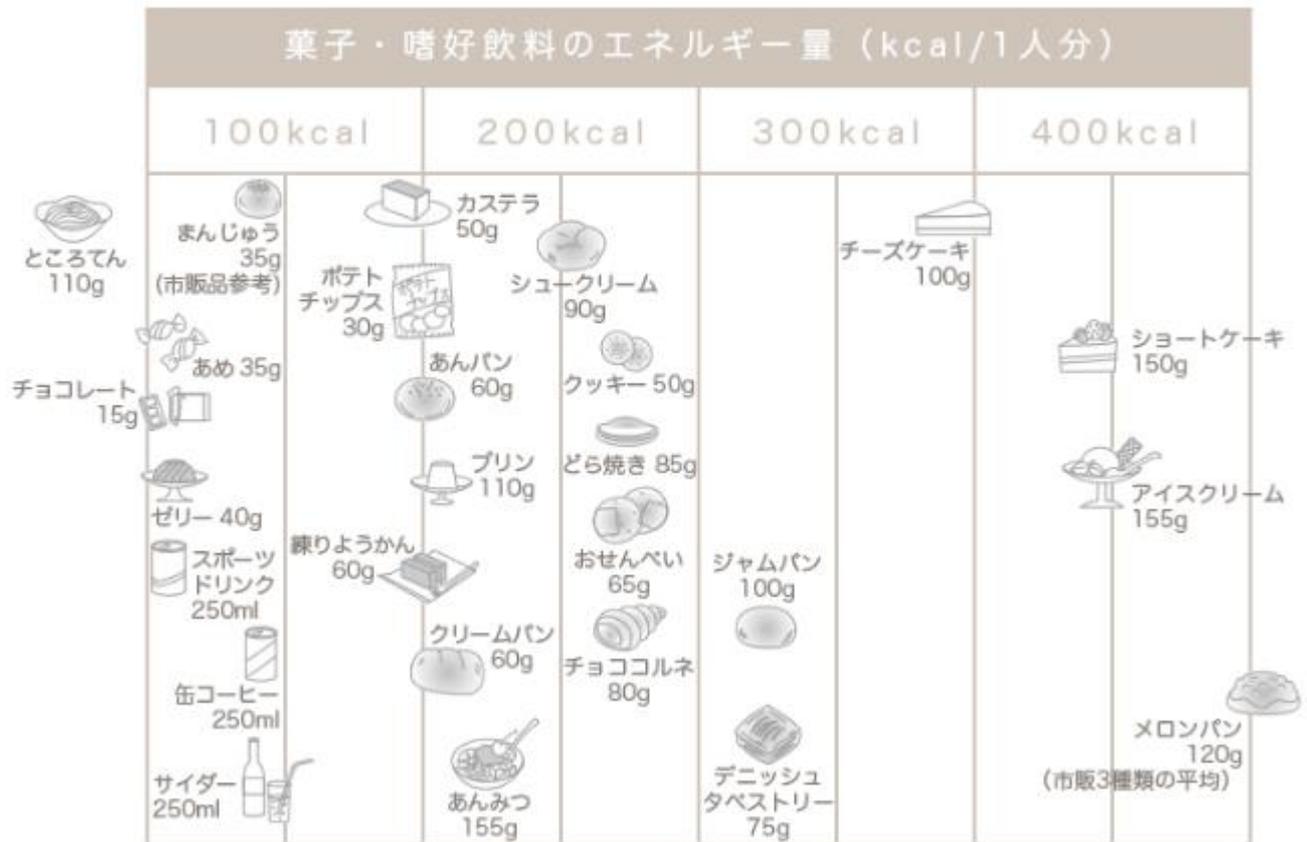
お菓子は私たちに喜びや楽しみを与えてくれます。しかし肥満などの理由で「お菓子は食べないようにしましょう」「控えめに」などと助言されたとき、どうすればよいのでしょうか。大切なのはどのようなお菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのかを知り、食べる量を調整することです。

私たちは、生活をしていくために必要なエネルギーを食べ物・食事からとっています。朝食・昼食・夕食と3度の食事の間に食べるお菓子は、私たちに喜びや楽しみを与えてくれます。また誰かと一緒に食べることで、コミュニケーションの場となることもあるでしょう。しかしその食べ方や量によっては、過度の体重増加など健康に悪影響を及ぼしてしまうことがあります。肥満などの理由で「お菓子は食べないようにしましょう」「控えめに」などと助言されることもあるでしょう。大切なのは、どのようなお菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのかを知ること、また、含まれている栄養素の特徴を理解し食べる量を調整することです。

どのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか。

1人が1回に食べるおおよそのお菓子の量に含まれているエネルギーごとに記したものが【図】です。カステラ（約50g）が約150kcal、シュークリーム（約90g）が約200kcalです。

図：菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal) 一覧



どのくらいの量を食べたらよいのでしょうか。

例えば1日に1800kcal程度の食事をとることが望ましい人がいたとします。その人が1日に約600kcalのお菓子を食べた場合を考えてみましょう。この場合この人は1日の食事の約3分の1のエネルギーをお菓子からとったことになります。そうすると食事からとることのできる残されたエネルギーは、全体の約3分の2となります。

食べ物にはエネルギーの他に栄養素（ミネラルやビタミンなど）が含まれています。一般にお菓子にはエネルギーのもととなる脂肪や炭水化物が含まれています。しかしミネラルやビタミンなどの栄養素が含まれていることは少ないことが多いのです。従って1日の食事の中でお菓子の割合が増えるほど、脂肪や炭水化物以外の栄養素がとれにくくなっていると考えることができます。

以上のことからお菓子をとる時には、その量からおおよそのエネルギーを把握し、全体の食事のバランスを考えながらとることが望まれます。また仮にある日にお菓子

を多くとりすぎた時には次の日に少なめにするなど、ある程度の期間の中で調節するとよいでしょう。

野末 みほ

ファストフードのエネルギー（カロリー）

ハンバーガーをはじめとして、ご飯類や麺類などのファストフードが身近な存在になっています。しかし一般的に高エネルギー（カロリー）・高脂肪である一方、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすく、栄養のバランスが悪くなりがちです。食べる回数や量を調節し、野菜を使ったサイドメニューを追加するなど、工夫してメニューを選びましょう。

ファストフード(fast food)とは短い時間で提供される手軽な食品や食事のことを言います。日本のファストフードには、ハンバーガーだけではなく、牛丼・天丼・おにぎりなどの御飯類、ラーメンやうどんなどの麺類といった様々な種類があります。ファストフードはどこでも手に入れることができ、安くて、簡単に食べられることもあり、食事や間食として利用されています。しかし手軽さゆえに肥満のもとにもなりかねません。

ところでみなさんはハンバーガーショップを利用する場合、どのようなメニューを注文することが多いですか？ お徳感のあるセットメニューを勧められてついつい…という場合もあるのではないのでしょうか？ 一般的なセットメニューで「ハンバーガー・フライドポテト・炭酸飲料」を選択した場合、なんと1食で1日に必要なエネルギー（カロリー）のおよそ半分を摂ることになってしまいます。さらに脂肪と塩分量が多く、ビタミン・ミネラル・食物繊維は不足し、栄養のバランスが悪くなりがちです。

それではファストフードを利用する場合どのようなことに気をつけると良いのでしょうか。一般的にSサイズMサイズのように、大きさを選ぶことができるメニューも

多いので、小さめのものを選ぶようにしましょう。最近ではファストフードも日々進化し、野菜を多く食べることができるような、サラダ・スープ・味噌汁などのサイドメニューも豊富にそろっています。サイズを小さくした分、そのようなサイドメニューをプラスしてみてもいいでしょうか。野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が含まれていますので、栄養のバランスもぐんとよくなります。また飲み物では、砂糖の含まれていないようなお茶や野菜ジュースなどを選択するのも良いでしょう。

ファストフードを食べてはいけないわけではありません。大切なことは、一般的に高エネルギー・高脂肪・野菜不足になりがちになることを知り、それを補うようにメニューを組み合わせること、これまでより食べる量や回数を減らすなどの工夫をすることです。



猿倉 薫子

加工食品

加工食品とは、食品になんらかの加工を施したものであり、その種類は、水産練り製品・肉加工品・乳加工品・嗜好食品・調味料・菓子類・冷凍食品・レトルト食品・缶詰食品・インスタント食品等、多岐にわたります。加工食品は法律によって食品表

示が義務付けられており、私たちはその情報を活用し、適切に選んだり扱ったりすることが必要です。

加工食品とは

私たちが毎日の食事で利用している食品は、動物・植物の天然の物のみならず、これらに加工・調理を施した物も多く利用されています。食品の多くは長期間保存することができません。そのため食品の品質保存・有効利用・安定供給を目的として、いろいろな手段や方法を用いて食品を加工・処理したものが加工食品です。近年では栄養素量を改善したり、色・香り・味などの嗜好性を高めたりするだけでなく、簡便性、調理の短縮化を図ることなども目的とされています。

加工食品の種類

加工食品の種類は、水産練り製品・肉加工品・乳加工品・野菜加工品・果実加工品・油脂食品・嗜好食品・調味料・菓子類・冷凍食品・レトルト食品・缶詰食品・びん詰め食品・インスタント食品等、多岐にわたります。その中でも最近では、時間的な問題や経済的な問題などから冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品等、調理済み・半調理済みの食品の利用が増えています。これらの加工食品は、食品の加工・処理する過程での栄養素量の低下や食品の味や色等の低下が考えられ、その分を調味料や食品添加物などで補い、品質を整えています。調理済み・半調理済みの加工食品は手軽で、経済的にみても比較的安価であるといった利点もありますが、利用頻度が高くなるとエネルギーや脂肪・食塩などの過剰摂取につながるといった問題点もあるため、食生活のなかで上手に利用することが重要です。

加工食品の表示について

私たちの食生活に占める加工食品の割合は増え、加工食品も多種多様化しています。またその流通も国際的になっており、加工食品の安全性や栄養成分に関する情報提供は、健康を守るためにも不可欠なものになっています。加工食品の規格とその表

示は、食品衛生法や JAS 法・健康増進法など法的なもの、行政指導により行われているもの、業界が自主的に実施しているものがあります。

一般に販売されている加工食品のうち、容器（パック・缶なども含む）や袋などで包装された加工食品には、「名称」「原材料名（食品添加物の表示・アレルギー物質を含む食品の表示・遺伝子組み換え食品の表示なども含む）」「内容量」「期限表示」「保存方法」「製造者・販売者」等の食品表示が法律によって義務付けられています。またすべての食品に表示するように義務付けられていませんが、栄養成分表示としてその加工食品に含まれるエネルギー量や栄養素量が表示されているものもあります。この様に加工食品の表示やマークには、さまざまな情報が載っています。これらの情報を活用し、適切に食品を選んだり扱ったりすることが必要です。

富松 理恵子

調味料の上手な使い方

私達の食生活の中での基本的な調味料は、しょうゆ・みそ・塩・砂糖・酢などで、それ以外にもさまざまな調味料が存在しています。現在、食塩の過剰摂取が生活習慣病予防の課題のひとつです。食塩摂取の約7割が調味料類からであり、塩分の含まれた調味料の使い方はもちろん、それ以外の調味料（酢・香辛料・だし（うま味）など）を上手に使うことが大切です。

調味料とは

調味料は、料理や食品に味や香りをつけるだけではなく、食品の弾力・粘り・つや・保存性など、料理全体を通してのおいしさを左右する重要な食品です。調味料のもつ味は、味覚と密接な関係があります。特に砂糖・塩・酢などはそれぞれ、甘味・塩味・酸味といった基本の味と同じ味を持っています。調味料を上手に使うためには、それぞれの味の性質を知り使いこなしていくことが、味覚を満足させ料理をおいしく感じさせることとなります。

調味料の種類

調味料は基本的なものとして、塩・砂糖・酢・しょうゆ・みそがあり、さらに、酒・トマトケチャップ・ウスターソース・マヨネーズ・ドレッシング類・各種たれ類・ルー類・油脂・香辛料・うま味調味料（化学調味料）なども含まれるため広範囲にわたります。

生活習慣病予防のための課題

生活習慣病の一次予防を目的とした食塩摂取の1日の目標量は、成人男性10g未満成人女性8g未満とされています。しかし平成17年度国民健康・栄養調査の結果では成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は11.5g（男性12.4g/女性10.7g）であり、成人男子の約60%以上、成人女子の約70%以上の人が食塩を目標量以上に摂取していました。この様に食塩の過剰摂取は生活習慣病予防の課題のひとつとなっています。

調味料に含まれる塩分

私たちの毎日の食事の中で食塩は調味料からの摂取が全体の約7割を占めています。これは単に「塩」として単独に使用する量だけでなく、みそ・しょうゆなどあらゆる調味料に含まれている塩分を食塩に換算して評価しています。毎日の食事で食塩の過剰摂取を防ぐためには、食塩だけに注目するのではなく、塩分が多く含まれている調味料を知り、まずはかけ過ぎ・つけ過ぎなどの使い過ぎに注意しましょう。

調味料の食塩相当量（1）

調味料	小さじ1(5ml)	大さじ1(15ml)
食塩	5.9g	17.8g
しょうゆ	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.2g
ドレッシングタイプ 和風調味料	0.4g	1.1g
トマトケチャップ	0.2g	0.5g
マヨネーズ	0.1g	0.2g
バター（有塩）	0.1g	0.2g

調味料の上手な使い方

塩分過剰を防ぐためには、食塩の量をただ減らせばよいというわけではありません。

食塩を無理に控えると、料理がおいしくない・食欲が出ない・食事が楽しくないなど、食生活に悪影響が生じる可能性があります。料理を作るときに塩分の使い方を控えた分、塩分を含まない調味料の酢などの酸味や香辛料などの香味や辛味、天然だしのうま味などを利用し組み合わせることで、味の相乗効果が生まれて美味しく食べることができます。注意点として手軽に利用できる顆粒のだし類・各種たれ類やルー類には塩分が含まれていますので、その分を加味して味付けを行うことも必要です。

調味料の食塩相当量（2）

調味料	食塩相当量
固形コンソメ（1個）	2.3g
顆粒ガラスープ（小さじ1）	1.3g
和風だしの素（小さじ1）	1.3g
オイスターソース（小さじ1）	2.1g
カレールー(20g)	2g

調味料を上手に使うためには、料理を作るときには目分量ではなく、きちんと計量して使いましょう。また出来上がった料理にしょうゆやソース・ドレッシングなどを使うときには、皿の底に残るほどかけ過ぎないことや、料理に直接にかけず小皿等に調味料をとりわけてつけながら食べるなどの工夫も必要です。

富松 理恵子

調理方法によるエネルギーの違い

美味しいものは食べたいけれど、エネルギーの摂り過ぎには気をつけたいものです。毎日の食事では、同じ食材料であっても調理方法や調味料を使い分けることによ

り調理後のエネルギーを大きく変えることができます。そこで美味しく食べて摂取エネルギーを抑える工夫を考えてみましょう。

冬から春までが旬の魚といえば「ぶり」です。「ぶり」は稚魚から成魚までの間、ワカシ・イナダ・ハマチ・ブリ等の呼び名を持つため「出世魚」とも呼ばれ、関西や北陸にかけては正月膳の縁起ものとされています。また年間を通じても各地の郷土料理に使われ、私たちにとって馴染み深い魚でもあります。栄養的にも、ヒスチジンというアミノ酸、体内で作ることができない必須脂肪酸である EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）も多く、ビタミン B1・B2、ナイアシンも豊富です。そこで今回は「ぶり」の調理方法を紹介しながら、エネルギーを摂りすぎない工夫を考えたいと思います。

一般的に魚の調理方法は、鮮度の良い順に「1. 刺身」「2. 塩焼き」「3. 照り焼き」「4. 煮付け」「5. 揚げ物」が適しているとされています。鮮度の良いものにはトリメチルアミン等の臭み成分の変化が少なく、切り身のプリプリ感もあります。それでは調理方法の順にエネルギーを示します。

1. お刺身 135kcal（ぶり 50g* : 128kcal + しょうゆ 10g : 7kcal）
2. 塩焼き 204kcal（ぶり 75g : 204kcal + 塩 3g）
3. 照り焼き 232kcal（ぶり 75g : 204kcal + しょうゆ 5g : 4kcal + みりん 10g : 24kcal）
4. 煮付け 208kcal（ぶり 75g : 204kcal + しょうゆ 5g : 4kcal）
5. 南蛮漬け 252kcal（ぶり 75g : 204kcal + 塩 1g + 植物油 5g : 46kcal + 穀物酢 5g : 1kcal + しょうゆ 2g : 1kcal）

* 刺身は平均的な 1 人前の分量としています。

また、番外編として「ぶりしゃぶ」といった食べ方もあります。この方法だと余分な脂肪を落としていただくことができますので、美味しく食べて低エネルギーに抑えることが可能となります。このように同じ食材料であっても油で揚げることや炒めることより、炊く・蒸す・生等が摂取するエネルギーを抑える上で勧められる調理方法といえます。（ただし油で揚げても油抜きをする等の工夫があれば、エネルギーを下げることは可能です。）

特に女性の場合、更年期を境に女性ホルモンの減少や消費エネルギーの低下により、急激に体重が増加する場合があります。適正体重(BMI18.5-25)を維持し、生活習慣病を予防するためには、日常の身体活動を増やすと共に食事による摂取エネルギーの増加を予防する工夫が必要です。毎日の食事では、主菜はエネルギーを摂り過ぎない工夫と、副菜には食物繊維やビタミン・ミネラルの豊富な海草類・豆類・野菜類等を揃え、バランスを整えることが大切です。また海草や野菜をたくさん取ることによって、満腹感も出てきますので過食を防ぐことも期待できます。

弘津 公子