



公立芽室病院 第91号 だより

ホームページアドレス
http://memuro.com
または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。

健康日本21 栄養・食生活の分野から 管理栄養士 佐藤富美子

国は平成12年(2000年)から「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を開始し、10年間の最終評価が、平成23年(2011年)10月に厚生労働省より公表されました。

健康日本21の基本理念は、すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、壮年期(25～44歳)死亡の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間(健康寿命)の延伸などを目標に、国民の健康づくりを総合的に推進しようとするものです。

健康日本21の中では、①栄養・食生活②身体活動・運動③休養・こころの健康づくり④たばこ⑤アルコール⑥歯の健康⑦糖尿病⑧循環器病(脳卒中・虚血性心疾患・心臓病など)⑨がんの9分野から80項目の目標について評価されています。

今回は栄養・食生活分野から生活習慣病との関連が深い、食塩の摂取量と野菜の摂取量について取り上げます。

食塩摂取量

食塩摂取量の目標値は成人1日10g未満となっています。平成9年国民栄養調査では成人1日当たり平均摂取量13.5gであったのが、平成21年国民健康・栄養調査の結果では成人1日当たり平均摂取量10.7gと減少してはいますがまだ目標値には達していません。

先進諸国の中でも日本の塩分摂取量は多いのですが、日本の食文化は塩蔵などの食品保存方法として塩を使用する機会が多く、また味噌や醤油など塩を使った調味料が多く使われてきたという背景があります。1杯の味噌汁には塩分が平均約1.5g入っていますので1.5g×3回=4.5gの塩分摂取量となります。これだけですでに目標値の約半分の塩分を摂取することになってしまいます。また、麺類は塩分が高いのですが、汁は飲まずに残すとおよそ半分の3～4g程度の塩分を減らすことができます。塩分が多い料理を食べ続けると習慣化すると薄味では満足できなくなります。それは、よく噛まなくても味がわかるので、早食いにもつながります。薄味を心がけることは大切なことです。濃い味付けが好みの人は、一気に減らすのではなく、少しずつ段階的に塩分量を減らしてみよう。

野菜摂取量

野菜摂取量の目標値は成人1日350g以上とされています。平成21年国民健康・栄養調査の結果では成人1日当たり平均摂取量295gと目標値まであと50g不足しています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持に大切な栄養成分を多く含んでいます。

- 野菜の摂取量を増やすことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐと同時に、野菜は低カロリーのため、摂取カロリーを抑え肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります
- 脳卒中、高血圧、がんの予防には、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン類が役立つと考えられ、野菜にはこれらの成分が含まれています
- 高齢者の寝たきりを防ぐためには骨粗鬆症を予防するためカルシウムを十分摂取することが必要で、野菜にはカルシウムも含まれています

このように野菜を積極的にとることは肥満を予防し、生活習慣病の予防に役立ちます。目標値にまであと50g、トマトなら約半分、青菜類なら約1/4束です。おひたしなどをもう1皿分増やす。これならなんとか食べられそうですね。

健康を維持し元気に生活するために、生活習慣や食生活をこの機会に是非見直ししてみてください。食事で分からないこと、困っていることがあれば栄養相談も随時行っております。活用して下さい。

健康日本21をもっと知りたい方は

栄養士が考える 低カロリー献立

バランスよく、満足できて 低カロリーダウン

平成22年国民健康・栄養調査によると、国民一人あたりのエネルギー摂取量は減っていますが、肥満者数は減らず、糖尿病が疑われる人の割合も急増しているという結果でした。食事を抜いてもお菓子は食べる、ご飯は抜いてもアルコールは飲む…そんな習慣の方はいませんか? 栄養のキーワードは「バランス」です。特定健診担当栄養士が考える低カロリー献立 第二弾!! 低カロリーでバランスよく、何をどれだけ食べたらいいかを知らせていただき、効果的に脱メタボを目指しましょう!!



1食 500kcal

栄養士が考える低カロリー献立3つの約束

- 1食のカロリーは500kcal 前後、食塩相当量は3.8g 以下
- 主食、主菜、副菜がそろっていてバランス良い献立の組み合わせがわかる
- 食べても良い1食の量がわかる

エネルギー：502kcal 食塩相当量：2.5g

- みょうがごはん ごはん・みょうが・梅干
むぎ枝豆・白ごま
- きゅうりと卵のスープ きゅうり・卵・ごま油
みそ・酒・だし汁
- ささみのくずたたき
- じゃが芋とひじきのきんぴら じゃが芋・ひじき・ベーコン・
油・さとう・しょう油

※ささみのくずたたきの「くず」とはくず粉のことをいいますが、ここでは「でん粉」を使用しています。ささみの表面にでん粉を付けることで、肉の旨みを外に逃がさない、ツルリとした食感に仕上げるなどの調理効果があります。



ささみのくずたたき

作り方

材料(2人分)

ささみ	140g	タレ	
でんぷん	大さじ1強	レモン汁	小さじ0.5杯
きゃべつ	60g	長ねぎ	5g
にんじん	10g	生姜	5g
みずな	30g	さとう	小さじ1杯
大葉	4枚	しょうゆ	小さじ2杯

※小さじ1杯=5cc 大さじ1杯=15cc

- ①ささみは筋をのぞき、1本を4～5切れのそぎ切りにし、すりこ木棒でたたいて平たくのばす。
- ②鍋に湯を沸騰させ、ささみにでんぷんをはたいて茹でる。
- ③ささみに火が通ったら、すくい上げてすぐに氷水に入れて冷やしておく。
- ④きゃべつ、にんじんはせん切りにして3cm位の長さに切った水菜とあわせておく。
- ⑤長ねぎ、生姜はみじん切りにしレモン汁、さとう、しょうゆを合わせタレを作る。
- ⑥④の野菜と大葉、③の水気をきったささみを盛り付け、食べる直前に⑤のタレをかける。

ポイント!!



脂質を抑えた低カロリー献立です。揚げ物やカレーなど油を多く使った料理を食べた日にお勧めの調整食です。スープときんぴらにはごま油やベーコンを使って、少量の油でもおいしく食べられるよう香ばしく仕上げます。主食は味付きなので、副食の調味料は控えめにして薄味にしましょう。ただし、育ちざかりのお子様にはエネルギーと脂質(=脂肪)が不足します。献立の工夫方法を下記に記載しましたので参考にしてください。一般的に年齢や性別が違っても、エネルギーと脂質以外の栄養素の必要量にはそれほど大きな差はありません。「主食」「肉または魚または豆腐などのたんぱく質系」「野菜や海藻の副菜」と三つの食器をそろえることが、バランスをとるコツです。家族みんなが、健康に過ごせるようバランスよく三食しっかり食べましょう。

育ちざかりのお子様には量や調理法などを変えることでボリュームを増やします。

- ①主食の「みょうがごはん」を1膳から2膳に増やします。
- ②「ささみのくずたたき」を「ささみのから揚げタルタルソースかけ」に変更します。ささみは茹でるから空揚げに調理法を変え、タレはタルタルソースにします。以上の変更で エネルギー：807kcal たんぱく質：33g 脂質：21g となり、中学生1食分の栄養がほぼ満たされます。

※詳しいレシピをご希望の方は当院健診センターにて配布しています。健診受診の際には、ぜひご利用ください。