

すこやかネット

中北保健所通信No 5



平成22年3月

食事をしっかり食べていますか？

みなさん、毎日元気に仕事をがんばっていますか？健康に過ごすには、1に運動、2に食事、そして休養や睡眠をしっかりとして...でも食事は、何をどれだけ食べればいいのか？他の人たちはどんな食生活をしているのか知りたくはありませんか？

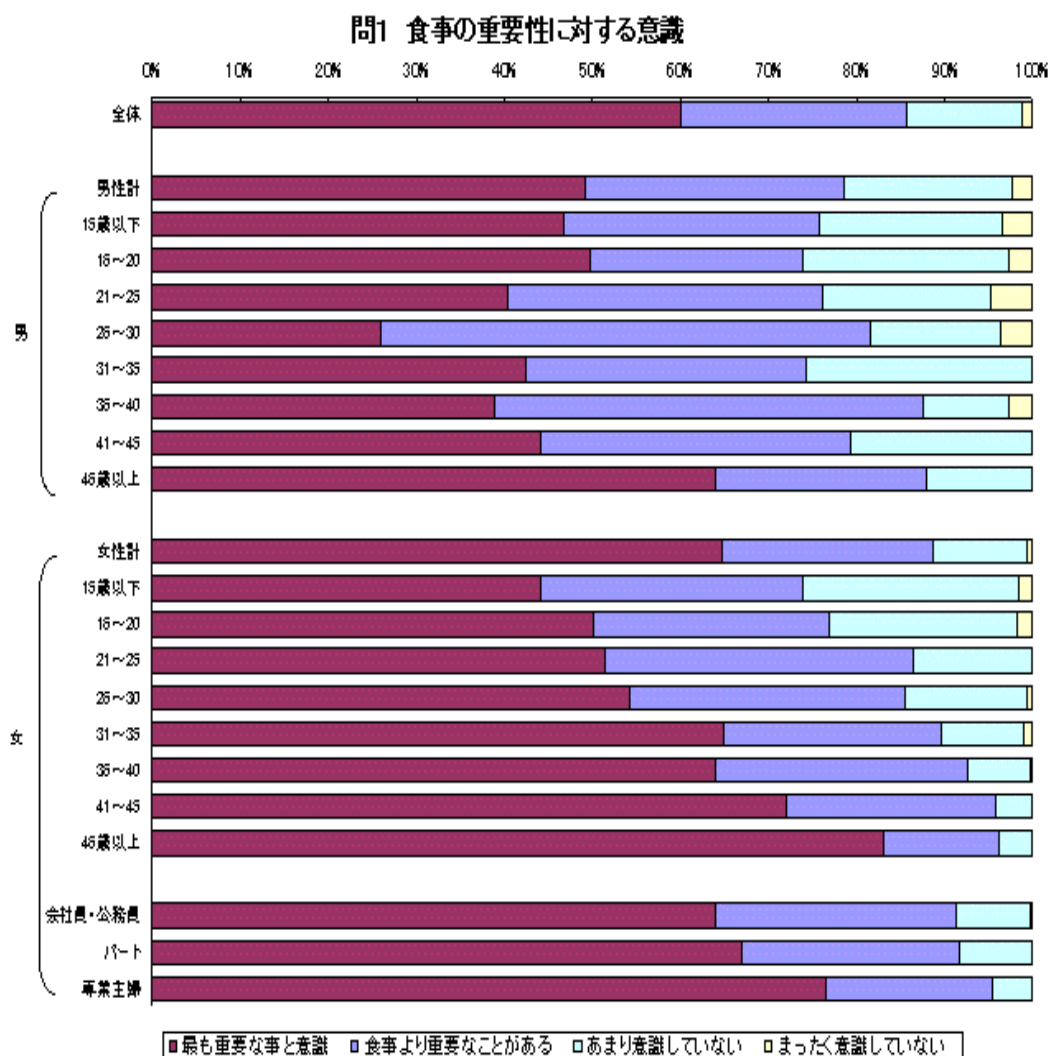
最近子どもや若い人たちをはじめとして、朝食を食べない、偏食や食べ残しをするなど食生活の乱れが問題となっています。

子どもたちやこれから社会に出るひとたちの生活改善方策を探るという観点から、母親や若者を中心とした、現代人の食生活の実態を明らかにするための調査、「最近の食生活に関するアンケート調査」を平成15年度に市民講座などのイベントに参加された若い人や中学生や高校生を対象として4,000人余りに、農林水産省関東農政局が実施しました。

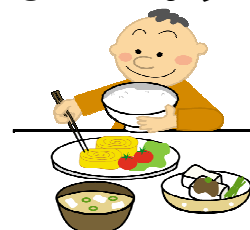
その中で、気になるところをピックアップし、紹介したいと思います。



普段の生活の中で、食事をどの程度重要なことと意識していますか？

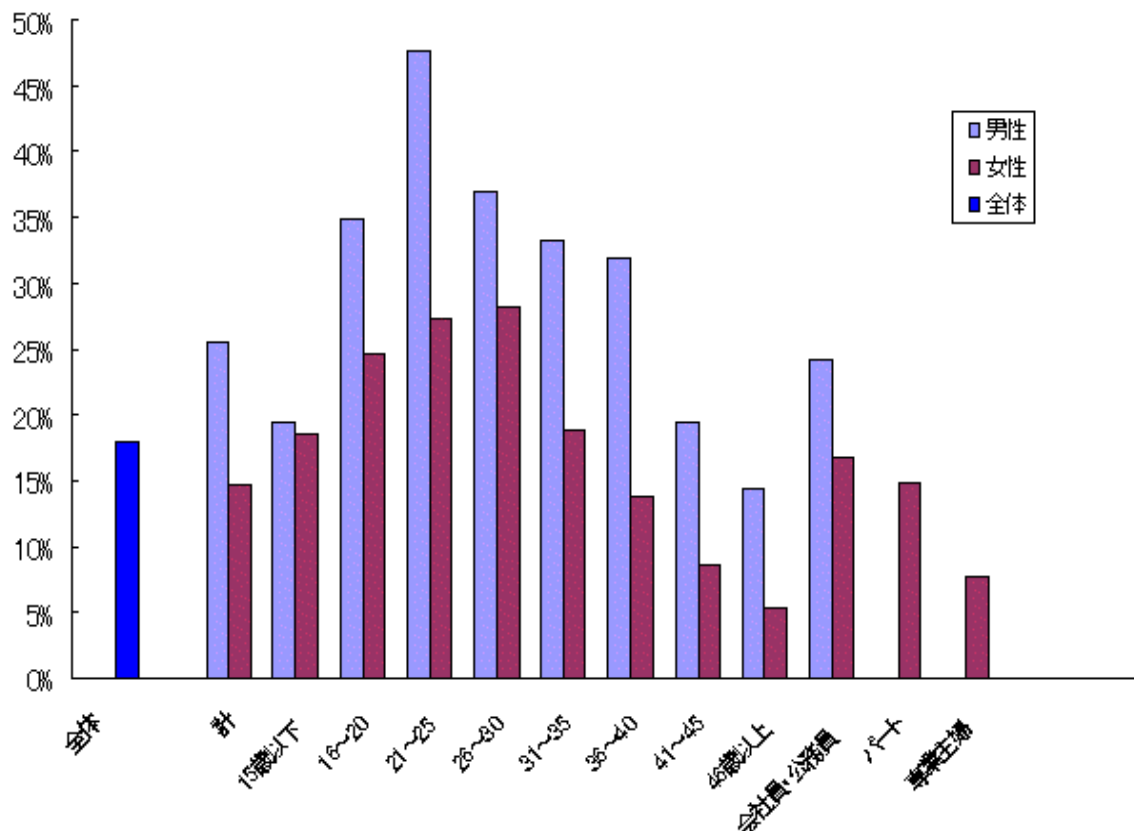


「最も食事が重要である」と回答する方が多い中で、「食事よりも重要なことがある」と回答している人も、20歳代後半から40歳代前半の男性は多くなっています。その理由として、**仕事・人付き合い・睡眠...**では、みなさんの食生活は どうなっているのでしょうか？



朝食はしっかり食べていますか？

問3 朝食の欠食率

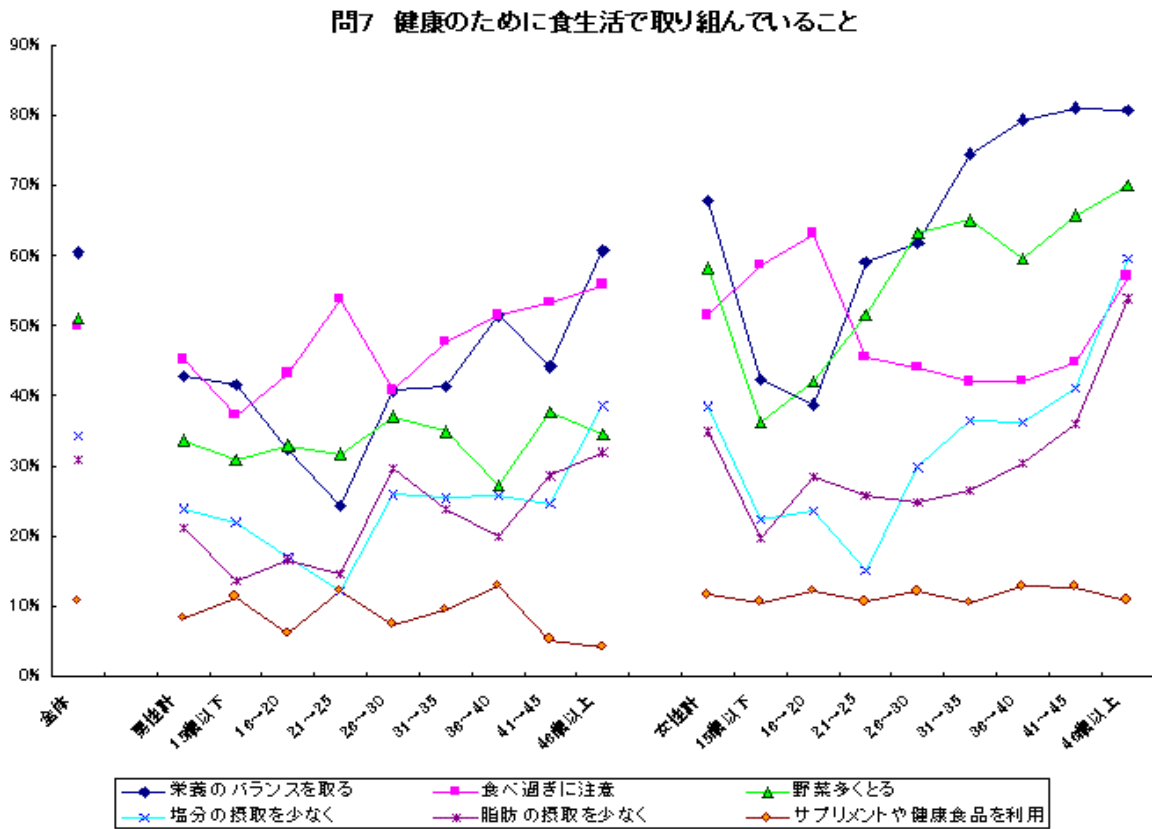


男女とも16歳～30歳で高い欠食率。男女別では男性が高く、食生活の乱れが深刻になっているのが伺えます。また、平成16年度山梨県民栄養調査の結果では、20・30歳台男性4人に1人が欠食しています。

朝食を食べない理由として「**食べる時間がないから**」「**食欲がわかないから**」そして、「**仕事で夕食が遅いから**」と回答を寄せられ、食生活の不規則がみられます。

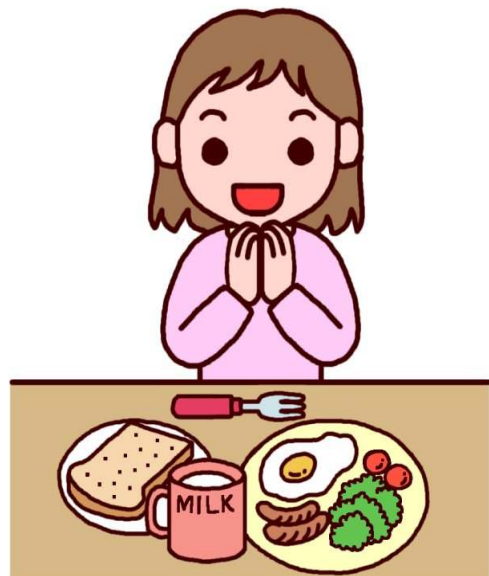
夜になると、生体リズムが昼間の「**活動モード**」から「**休息モード**」に変わり、消費エネルギーが減り夜に食べたものは**脂肪**となって体に蓄積しやすくなります。夜遅くの脂肪の多い食事は肥満につながります。朝や昼にしっかり食べましょう。

健康のために食生活ではどのようなことを取り組んでいますか？



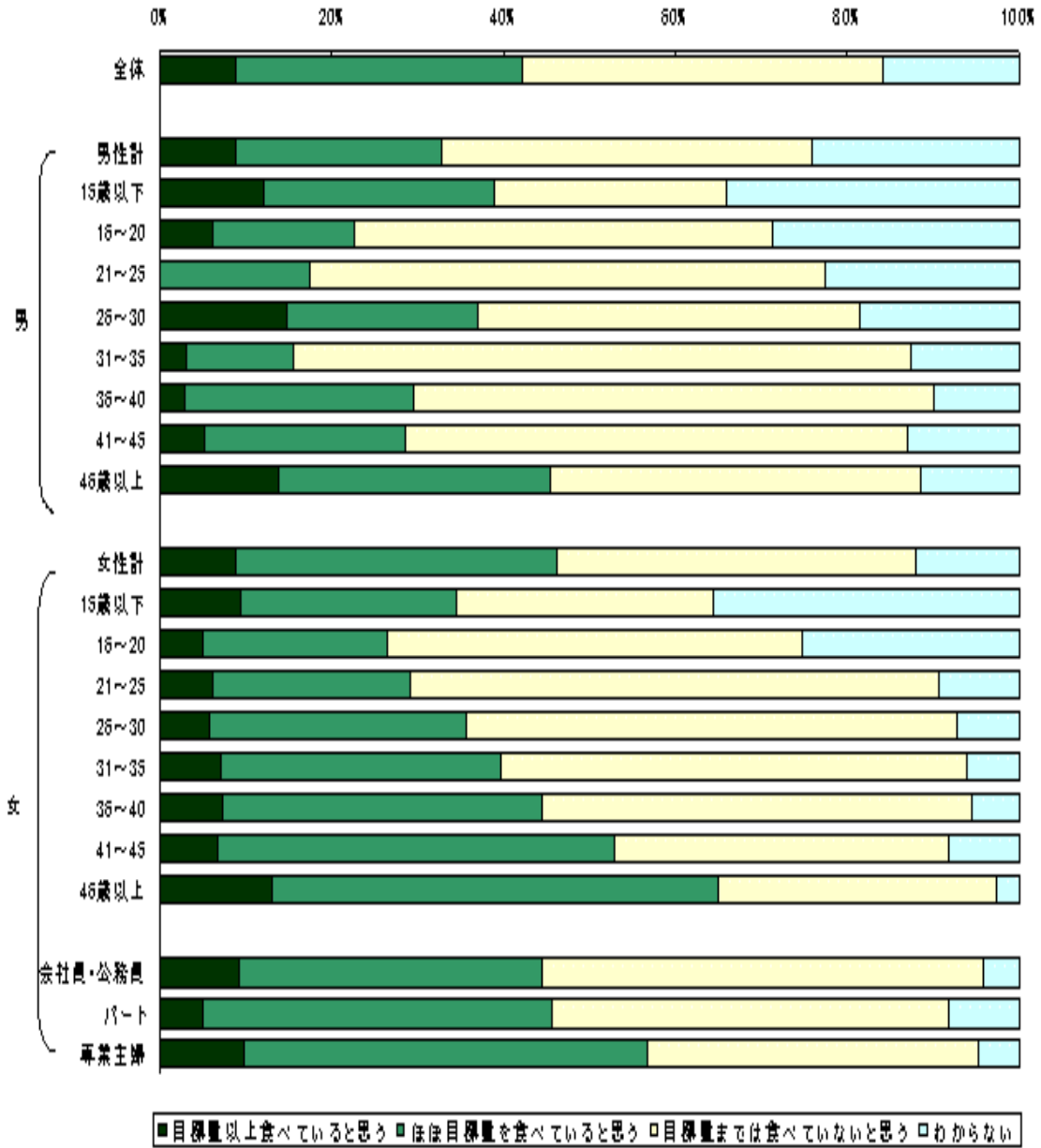
「栄養のバランスを考えて食べている」「野菜を多く摂る」「サプリメントや健康食品を摂る」と様々です。特に若い女性は「食べ過ぎに注意する」に関心が高いようです。

しかし、実際の食生活はどうでしょうか？



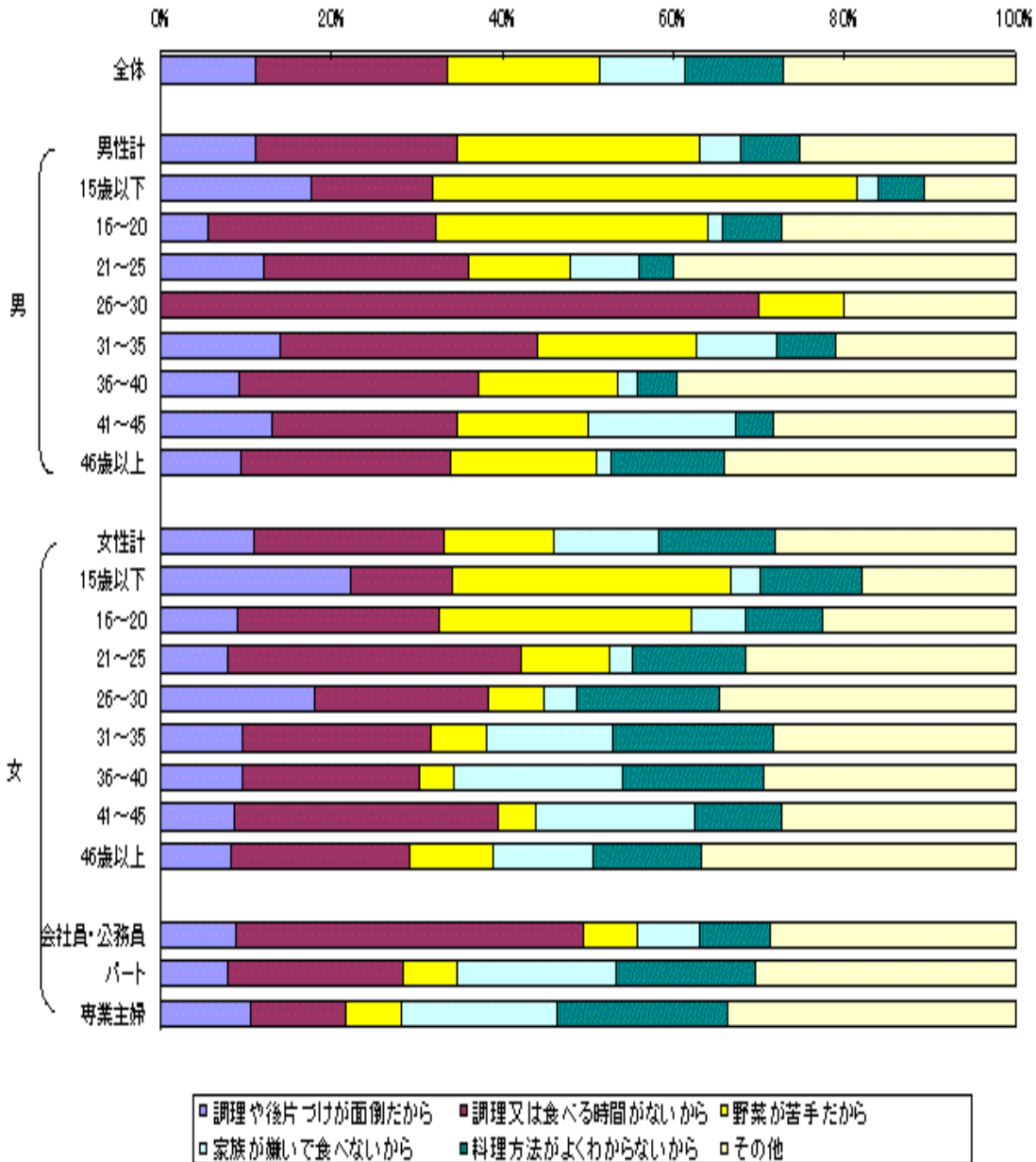
野菜をしっかり摂っていますか？

問8 野菜の摂取量(目標量との比較)



「野菜は健康のために1日350g食べること」が目標とされていますが、実際には摂れていないのが現実です。

問9 野菜を目標量まで食べていない理由



「食べる時間がない」「野菜が嫌い」「料理方法がよくわからない」で敬遠される野菜。栄養のバランスを考えている割には...ですね。また、平成16年度山梨県民栄養調査の結果では、20歳～40歳台の男性は外食の機会が多いので、野菜不足が深刻です。

手軽な野菜料理

不足している野菜。春野菜をたくさん摂れるレシピを2品紹介します。

キャベツと手羽先のトマト煮(2人分)

<材 料>

・キャベツ	250g
・鶏手羽中	6本
(塩、こしょう少々ふる)	
・トマト	2個
・玉ねぎ	1/2個
・酒	50cc
・塩	小さじ1/2
・粗びき黒こしょう	少々
・オリーブ油	

<作り方>

- ① 手羽中は裏側から骨と骨の間に切り込みを入れ、塩、こしょうをふってもみ込む。
- ② キャベツは大きなざく切りにし、玉ねぎは4等分のくし形に切る。トマトは皮を湯むきにし、種を除いてざく切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、①の手羽中を表側からカリカリになるまで強火で焼き、返して、裏側を軽く焼き、油をよくきって 鍋に移す。
- ④ ③のフライパンで玉ねぎを焼き色がつくように炒め、③の手羽中の上にのせる。
- ⑤ 玉ねぎの上にトマトを広げ入れ、キャベツをかぶせるように入れ、酒、塩をふる。ふたをしっかりと、中火にかけ、20～25分蒸煮にし、塩味を見て足りなければ、塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。



1人分あたり
エネルギー: 268kcal
塩分 : 1.9g

豚肉と筍のピリ辛炒め(2人分)

<材料>

・豚もも肉(薄切り)	100g
・筍(茹でたもの)	100g
・菜の花	1/2束
・ニンニク(みじん切り)	1/2片分
・ショウガ(みじん切り)	1/2片分
・サラダ油	大さじ1
・ ①	
豆板醤	小さじ1/3
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
酒	大さじ1
・ ②	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2



1人分あたり
エネルギー： 187kcal
塩分 : 1.4g

<作り方>

- ① 豚肉は4cm幅に切る。
- ② 筍は穂先を薄切り、太い部分はいちょう切りにする。
- ③ 菜の花は根元を落とし、塩少々(分量外)を入れた熱湯でさっと茹で水に取り、水気を切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、香りが出たら①を加える。
- ⑤ ②を加え、油がまわったら、①を加え混ぜる。
- ⑥ ②でとろみをつけ、③を加えてさっと炒め合わせる。



若い女性のなかで・・・

若い女性が気にしているのが“スタイル”。でも、本人が気にするほど太ってはいないのです。むしろ痩せていて、からだに大切な栄養素が不足しています。

平成16年度山梨県民栄養調査の結果では、**鉄分、カルシウムが不足**しており、深刻になっています。それぞれが不足していると貧血や骨粗鬆症の原因のひとつになると言われています。

貧血は、血液中の赤血球の減少や赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少なくなった状態を言います。

症状は、**めまい・立ちくらみ、頭重・頭痛、耳鳴り、顔色不良、唇の色が悪い、肩や首の凝り、動悸・息切れ、むくみ、疲れやすい、体がだるい、注意力低下**などが上げられます。

貧血の中でも最も多いのがヘモグロビンの主原料の鉄分不足の鉄欠乏性貧血です。

出血、偏食やダイエットなどによる食の乱れ、成長期や妊娠中の鉄分需要が多いこと、深夜勤や不規則勤務（夜間に体内の鉄分が減少するため）などにより鉄分不足になるようです。



鉄欠乏性貧血は生活を改善するだけで予防することができます。

(1) 鉄分の多い食品を積極的に摂りましょう。

＜鉄分の多い食品＞

レバー、あさり、牡蠣、牛もも肉、イワシ丸干し、まぐろ赤身、大豆・大豆製品、ひじき、もずく、海苔、ほうれん草、小松菜、切り干し大根 など。

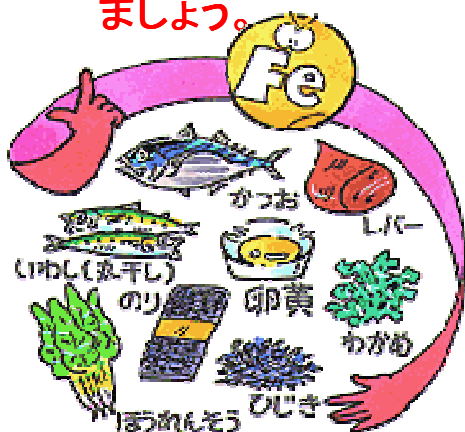
(2) 無理なダイエットや食事が不規則といった生活は改善しましょう

(3) バランスのいい食事をしましょう。

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできています。肉や魚卵、豆腐などの食品も適量を摂りましょう。また、ビタミンCは鉄の吸収を促進する働きがあるので、野菜やくだものもしっかり摂りましょう。

(4) お茶やコーヒーは鉄分の吸収を悪くするタンニンが含まれています。食事とは時間をずらして飲みましょう。

(5) 適度な運動は、ヘモグロビンを増やします。積極的に行いましょう。



参考文献

農林水産省 関東農政局
「最近の食生活に関するアンケート調査の概要」
キッコーマン ホームクッキングレシピ
NTV 3分間クッキング
社会保険健康事業財団 血液のはたらき