



日々の食事で 知っておきたい栄養知識

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリテーション

介護福祉士 阿部 紗千恵

生命の維持や成長のために欠かせないのが毎日の食事です。食事を抜いたり、忙しさに流されて食事を食べられなかったりすると、身体や機能を維持するための栄養が不足し、悪影響が出ます。食事として体内に取り込まれた食べ物は消化・分解され吸収されます。吸収された食べ物は、エネルギーの源となったり、体の組織を作ったり、生体維持を調整したりと様々な役割をもちます。人間の身体になくはならない栄養素のうち、特に重要なものと位置づけられているのが、三大栄養素とも言われている「炭水化物・たんぱく質・脂質」ですが、食生活においては六大栄養素をバランス良く取るのが良いとされています。六大栄養素は「炭水化物・たんぱく質・脂質」の三大栄養素に「ビタミン・ミネラル・食物繊維」を足した6つの栄養素のことをさします。

今回は、厚生労働省が定めている、食事バランスガイドを参考にしながら、健康のために「何を」「どれだけ」

食べたらいかにについてお話したいと思います。

食事バランスガイドでは毎日の食事を1日に食べると良い目安の多い順に上から「主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ(つづ)」「という単位を用いて1日の目安が示されています。主食はごはん・パン・麺などであり、副菜は野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理、主菜は魚・肉・大豆・大豆製品を主材料とする料理のことをいいます。図がコマの形になっているのには意味があり、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転(この図では運動を表します)することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また、水やお茶等の水分も1日の食事の中で欠かせない要素という意味からコマの軸として表現されています。

成人(厳密には高齢者を除いた身

体活動レベルが「ふつう」

以上の成人女性や身体活動レベルが低い成人男性)の場合、図にあるように主食

は5〜7つ(SV)、副菜

は5〜6つ(SV)、主菜は

3〜5つ(SV)、牛乳・

乳製品は2つ(SV)、果

物は2つ(SV)が1日の

目安になります。(エネルギー必要量2200〜2400kcalに相当)

日々の食事の際に、参考

にしていただければと思

います。

最近身体が動きにくくな

ってきたなど不安がある際

には倉敷在宅総合ケアセン

ター予防リハビリへご相談

ください。個別リハビリや

集団での運動、3ヶ月毎に

運動機能の評価習慣、口腔

機能、栄養面のサポートを

させていただいています。

興味のある方はいつでもお

気軽にご相談ください。

倉敷在宅総合ケアセンター

予防リハビリ

Tel: (086) 427-1128

(担当: 大島)

(倉敷平成病院 リハビリテーション)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

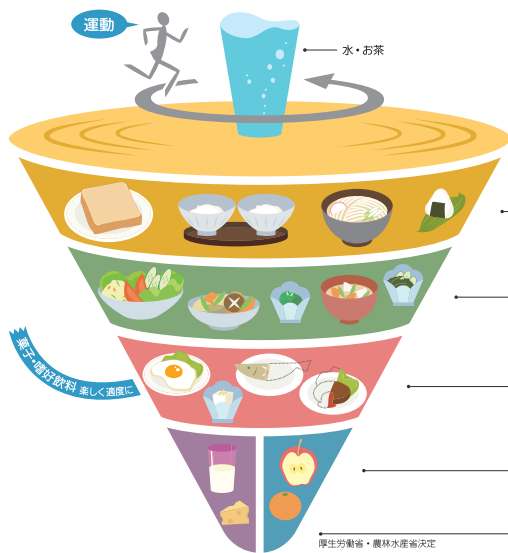


Table with 2 columns: 料理例 (Food Examples) and 1日分 (Daily Portion). It lists specific food items and their corresponding portion sizes for each category.

参考文献: https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/ヘルスネット 情報提供: 厚生労働省