

宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

生活習慣病予防 ~今日から始める健康への一歩~

生活習慣病は日本人死因の約60%を占め、今や「国民病」とも言われています。生活習慣病の増加原因は豊かな食生活による「エネルギー過剰」と「運動不足」にあります。肥満の原因は脂質や糖質過多による食事や、喫煙・飲酒・ストレスです。しかし、生活習慣病は「予防できる病気」です。食習慣の見直し改善が将来の健康を守ることに繋がります。

今回は特に重要な食事に焦点を当て、3つのステップで食生活を見直していきましょう！

食生活改善で大切な3つのステップ

①適切な摂取エネルギーを知る

★**摂取エネルギー**：食事から摂る総カロリー
★**消費エネルギー**：基礎代謝（呼吸や体温維持など生命活動に必要なエネルギー）と**活動量**（日常生活や運動で消費するエネルギーの度合い）を合わせたもの

🔥 **適切な摂取エネルギーとは「摂取エネルギー」と「消費エネルギー」のバランスです。**

摂取エネルギーが消費エネルギーより多ければ、余分な脂肪が蓄えられ体重が増加します。摂取エネルギーは個々人の活動量（日常生活や運動によるエネルギー消費の度合い）によって大きく異なります。活動レベルは下記の3つに分類されます。

活動レベル少ない(I)	座り仕事中心、軽い家事程度、静的な活動が中心
活動レベル普通(II)	通勤、接客、立位での作業、買物、家事、軽いスポーツ
活動レベル多い(III)	通勤、立位での作業、スポーツなど余暇に活発な運動習慣あり

自分に合った適切なエネルギー必要量を知ることが大切です。こちらには参照までに活動レベル「普通」の推定エネルギー必要量をご紹介します。（表1参照）

【表1】

【活動レベル普通で推定エネルギー必要量】		
年齢(歳)	男性(kcal)	女性(kcal)
30~49	2,750	2,050
50~64	2,650	1,950
65~74	2,350	1,850
75以上	2,250	1,750

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、食で始められる生活習慣病予防について紹介させていただきます。

②3食しっかり、規則正しく食べる

食事を抜くと次の食事で血糖値が急激に上がり、血管を傷つけやすくなるため生活習慣病のリスクを高めます。特に朝食をしっかり摂ることで一日の血糖値を安定させる効果があります。



血糖値の安定

3食均等にエネルギーを分散させることで血糖値の乱れをなくすことができます。

脂肪の蓄積を防ぐ

インスリンは血糖値を下げ糖尿病を防ぐ働きがあるホルモンですが、脂肪をため込む働きもあります。血糖値が急激に上昇するとインスリンが過剰に分泌され体に脂肪をため込みやすくなります。インスリンの過剰分泌を防ぐには3食均一に食べることが大切。太りにくい体作りにも繋がります。

朝食の工夫

欠食しがちな朝は、簡単で良いので食べることが大切です。バナナ1本、牛乳、ゆで卵、ナッツなどを組み合わせると手軽にバランスを整えることができます。食べる習慣をつけましょう。

健康になれるお弁当

お弁当を作る時、また市販のお弁当を選ぶ時は以下の点に注意してみましょう。

👉 **お弁当のサイズは、必要なエネルギーで決める**

1食に必要なエネルギー量(kcal)は同じ数量の容量(ml)の弁当箱に過不足なくバランス良く詰めること。

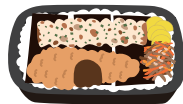
👉 **動かないようにしっかり詰める**

少なめに詰めたり多めに詰めすぎると適正な栄養量が摂れないため、お弁当箱の中で動かないように詰めることが量の目安になる。



👉 **主食(ご飯等)3、主菜(タンパク質のおかず)1、副菜(野菜のおかず)2の割合で詰める**

市販弁当の場合は野菜が足りなければサラダなどを購入したり、ご飯が多すぎたら少し残して調整する。



👉 **同じ調理法の料理(特に油脂を使った料理)はなるべく1品だけに**

調理法には生(サラダなど)、ゆでる、蒸す、煮る、焼く、炒める、揚げるがありますが、調理

法はなるべく重ならないように(例えば主菜が肉の時、副菜は煮物と生野菜など)。市販弁当の場合も、揚げ物ばかりのお弁当よりおかずもバラエティに富んだものが健康的。

③栄養バランスを考える

適切なカロリー内で、「何を食べるか意識する」ことが大切です。生活習慣病予防に役立つおすすめの食材をご紹介します。(表2参照)

【表2】

たんぱく質	鶏むね肉、ささみ、青魚(さば、いわし、あじ)、大豆製品
脂質	オリーブオイル、ナッツ類、青魚
炭水化物	玄米、雑穀米、全粒粉パン、ライ麦パン、オートミール
食物繊維	海藻類(わかめ、もずく、昆布)、キノコ類(しめじ、エリンギ、椎茸、エノキ) ブロッコリー、キャベツ、ごぼう

まずはおすすめ食材1品を取り入れることから始めましょう。今日から始めることで健康への一歩となります。



●鶏ささ身とブロッコリーの玉ねぎサラダ●



材 料 (2人分)
・鶏ささ身: 1本(約50g)
・ブロッコリー: 1/2房(約60g)
・舞茸: 40g
・玉ねぎ: 30g
・酒: 小さじ1
・酢: 大さじ1
・しょうゆ: 小さじ1
・胡麻油: 小さじ1
・白胡麻: 小さじ1

- ① 鶏ささ身に数カ所フォークを刺し、酒を振りかける。沸騰したお湯に鶏ささ身を入れ弱火で2分茹で火を止め、そのまま粗熱をとる。その後、筋を取って、細かくさく。
- ② ブロッコリーと舞茸は小房に分け、大きい場合は包丁で切る。沸騰したお湯で2分茹で、ざるにあけて粗熱を取る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに酢と醤油と胡麻油を合わせ、その中に玉ねぎのみじん切りを入れる。
- ④ 食べる直前に、鶏ささ身とブロッコリーと舞茸を③に入れて和える。器に盛り付け、最後に白胡麻をかける。

栄養成分表示(1人分当り)

エネルギー 82kcal たんぱく質 10.0g
食塩相当量 0.5g

●文・レシピ・写真: 栄養士みやまえ応援団

●参考文献:

NPO法人食生態学実践フォーラム:「3・1・2弁当箱法」
厚生労働省:「日本人の食事摂取基準(2025年版)」
厚生労働省:「健康日本21(第二次)」および関連するガイドライン
管理栄養学、生化学の教科書や信頼できる情報