「食からの健康づくり」

平成29年9月4日

【アナウンサー】

　皆様いかがお過ごしでしょうか。9月は多摩小平保健所で行っている「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」です。今日は多摩小平保健所生活環境安全課の方に、食からの健康づくりについてお話を伺いたいと思います。

【職員】

　よろしくお願いします。

Ｑ１　今月は「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」ということですが、これはどのような月間でしょうか。

Ａ１　地域住民の皆さんが健康的な食生活を送れるよう、「たっぷり野菜、しっかり朝食」をテーマに、平成22年から毎年9月を「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」と位置づけ普及啓発に取り組んでいます。

Q２　それはどのような取り組みですか。

A２　地域住民の皆さんの食生活や生活習慣の改善につながる情報としてポスターなどを展示しています。また保健所管内の小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5市でも展示を行ったり、保育園、小中学校では給食だよりに掲載するなど、圏域全体で野菜と朝食の重要性等について普及啓発をしています。

Q３　「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」を始めた理由を教えてください。

A３　都民の朝食の欠食率が高いことや野菜の摂取量が目標量に達していないことから、生活習慣を改善するために、市や関係機関と連携して取組を始めました。

Q４　都民の朝食の欠食率が高いとのことでしたが、どのぐらいの方が朝食を食べていないのでしょうか。

A４　「平成27年東京都民の健康・栄養状況」によると、男性は約6人に1人、女性は約8.5人に1人が朝食を欠食しています。欠食とは、食事をしなかったことに加えて、サプリメントや栄養ドリンク、菓子、果物、牛乳などの乳製品のみを食べたり飲んだりした場合も含めます。性別世代別にみると、男性では、30歳代が最も高く、約2人に1人、女性では、50歳代が最も高く、約4人に１人が欠食しています。

Q５　朝ごはんを食べていない方ってけっこういらっしゃるんですね。夜遅くまで働いていると、ついぎりぎりまで寝ていたいので朝ごはんを抜いてしまうということがあるかと思いますが、やはり、朝ごはんは、食べたほうが良いのでしょうか。

A５　朝ごはんはぜひ食べるようにしましょう。朝ごはんには主に3つの働きがあります。

１つ目は、脳にエネルギーを補給します。脳は私たちが寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝はエネルギーが不足した状態となっています。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補われ、集中力や記憶力のアップにつながります。2つ目は、体のリズムを整えます。朝ごはんを食べると、体の中にエネルギーがいきわたり体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促されます。3つ目は、体温を上げます。朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がるので、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

Ｑ６　朝ごはんにはとても大切な役割がありますね。では、朝ごはんを食べていない人に向けて、朝食の食べ方についてアドバイスをお願いします。

Ａ６　普段何にも食べていなかったり、コーヒーや紅茶、ジュースだけを飲んでいる方は、何かを食べるところから始めると良いと思います。例えば、りんごやバナナといった果物を食べたり、牛乳やヨーグルトといった乳製品など簡単にすぐ食べられるものを食べてみましょう。また、ご飯やパンといった主食だけを食べている方は、ご飯でしたら納豆や卵を食べたり、パンでしたら牛乳も飲むなど主食に一品増やしてみましょう。

Q７　朝ごはんの役割や食べ方が分かりました。ではあと一つ、都民の野菜の摂取量が目標量に達していないということですが、私たちは野菜が不足しているのでしょうか。

A７　はい、生活習慣病の予防のために1日に摂りたい野菜の量は、成人で350ｇですが、「平成27年東京都民の健康・栄養状況」によると、1日に野菜を350ｇ食べている人は、男性では約3人に1人、女性では約4人に１人という結果でした。性別年代別にみてみると、男女ともに20歳代で最も摂取量が少ないと結果でした。20代の皆さんは、特に意識して食べるようにしましょう。

Ｑ８　1日に食べたい野菜の量は350ｇということですが、ではなぜ350ｇなんですか。

Ａ８　国民栄養調査のデータをもとに、野菜をどれだけ食べれば、カリウム、食物繊維、ビタミンＡ・ビタミンＣ・ビタミンＥといった抗酸化ビタミン等の栄養素を十分に確保できるか分析を行った結果、350gという数字が出されました。野菜をしっかりと食べることは、高血圧や糖尿病等の予防にも役立つと報告されています。

Ｑ９　生活習慣病予防のために野菜を350g食べることが大切だと分かりました。では、具体的に350ｇとはどのくらいの量でしょうか。

Ａ９　生の状態で両手に1杯が350gの目安です。調理済みの料理の目安としては、例えば、定食などについている小鉢の「ほうれん草のお浸し」の一人分はおよそ70ｇになりますので、1日に小鉢を5から6皿食べると、概ね350gとなります。5皿を目安にしてみましょう。

Ｑ１０　野菜をしっかり食べたいと思いますが、毎日続けるとなるとハードルが高いように感じられます。一日350ｇ以上の野菜を食べるためのこつはありますか。

Ａ１０　炒めたり茹でたりなど加熱すると、カサが減るので生野菜よりたくさん食べることができます。みそ汁やスープ等の汁物を具だくさんにすることもおすすめです。忙しく時間がない時は、乾燥野菜や冷凍野菜を使うことも良いと思います。また、休日の時間がある時に、玉ねぎやにんじん等を細かく刻み、ひき肉と一緒に炒めたものを小分けに冷凍します。それを平日に解凍して、ドライカレー、野菜炒め、オムレツなどいろいろな料理に使うことができます。

Ｑ１１　野菜が苦手なお子様に野菜を食べてもらうためには、どうしたら良いですか。

Ｑ１１　野菜が苦手なお子様には、調理方法を工夫してみてはいかがでしょうか。苦手なピーマンを細かく刻みハンバーグの具として使ったり、にんじんをミキサーにかけ、なめらかにして、ホットケーキミックスに混ぜて、おやつとして食べても良いと思います。また、地域でとれる野菜を使ったり、お子様と一緒に育てた野菜ですと苦手でも愛着をもち、おいしく食べることができます。

Ｑ１２　忙しくて時間がなく、スーパーでおかずやお弁当を購入して食べたり、外食をするリスナーの方もいるかと思います。そのような時に、野菜をたっぷり食べる方法はありますか。

Ａ１２　なるべく、野菜が多く入ったものを選ぶと良いと思います。野菜がたくさん入った料理は、彩りが良いことが多いので、見た目にもおいしく見えます。お惣菜を買う時には、サラダや胡麻和え、煮物を選びましょう。また外食をする時は、パスタなど単品のメニューではサラダなどを加えたり、丼ものなどは具に野菜が多く入ったものを選んでみてはいかがでしょうか。野菜の小鉢がつく、定食を選ぶのも良いでしょう。また、「野菜メニュー店」に行くこともおすすめします。

Q１３　多摩小平保健所で普及を進めている「野菜メニュー店」ですね。まだ御存知ない方にどんなお店なのか、御説明ください。

A１３　はい、「野菜メニュー店」は、1食当たり120ｇ以上の野菜を使用したメニューがあるお店のことです。その店の野菜メニューを食べると、１日の目標量である野菜350gの3分の1を食べることができます。現在、多摩小平保健所管内には80店舗あります。

Ｑ１４　私も「野菜メニュー店」に行ってみたくなりました。「野菜メニュー店」に関する情報はどこで得られますか？

Ａ１４　ありがとうございます。多摩小平保健所のホームページに、店舗の名前、住所、電話番号、野菜メニューの名前と価格を掲載しております。また、店主の方からのＰＲも載せていますので、ご覧いただき、ぜひお出かけください。あわせて多摩小平保健所では、「高齢者に配慮したメニュー」の普及もしています。

Ｑ１５　「高齢者に配慮したメニュー」についても教えてください。

Ａ１５　「高齢者に配慮したメニュー」は、「野菜メニュー店」で、肉・魚・卵・大豆製品を使用していて、食べやすいかたさで飲み込みやすいメニューを言います。「高齢者に配慮したメニュー」を提供するお店を活用していただくことで、高齢者の方の低栄養を防ぐことにつながります。さらに、お店まで歩くことで運動にもなりますし、人とのコミュニケーションも増え、社会との関わりを持ち、毎日を元気に過ごすことにもつながります。

【アナウンサー】

毎日を元気に楽しく過ごすために、食事には大切な役割がありますが、私たちは、どのような食事を食べればよいでしょうか。この後、詳しくお聞かせください。

〈音楽〉

Q１６　では、毎日を元気に楽しく過ごすために、どのような食事を食べれば良いでしょうか。リスナーの方から、「健康寿命を延ばしたいです。食事ではどんなことに気をつければいいか教えてください。」との質問がありました。

Ａ１６　最近よく健康寿命という言葉を耳にするようになりましたが、健康寿命とは、食事、入浴、排せつといった日常生活が自立してできる期間のことです。どのような食事をすれば健康寿命が延びるかは、年齢、性別等個人差がありますので一概に言えませんが、まず、朝食、昼食、夕食三食規則正しく、栄養バランスよい食事をよく噛んでたべることが大切です。ご飯、パン、麺類等といった主食、肉、魚、卵、豆腐などのメインのおかずとなる主菜、野菜、海藻などのおかずとなる副菜を組み合わせた栄養素密度が高い食事を食べましょう。食品に含まれる栄養素は、食品ごとに異なるので、好きだからといって同じものばかりを食べるのではなく、さまざまな食品を食べるようにしましょう。また、65歳以上いわゆるシニア世代になりますと、筋力や筋肉量が減少し身体機能が低下しやすくなりますので、肉・魚・卵・大豆製品といったたんぱく質を含むものを毎食積極的に食べることをおすすめします。

Q1７　朝食・昼食・夕食の三食規則正しくバランスの良い食事をとることが大切とのことですが、仕事で忙しいとバランスの良い食事をとるのはなかなか難しいと思います。リスナーの方から「外食続きで栄養の偏りが気になります。しかし、自炊する時間がありません。どうすれば？」との質問がありました。

A１７　外食は一般的に、野菜が少なく、塩分が高く、揚げ物など油を使った料理が多いです。外食をする時は、野菜の量、塩分、油を多く使った料理かどうかに注目してみてはいかがでしょうか。栄養バランスのとれた食事をするために、そば、パスタといった単品のメニューではなく、主食、肉、主菜、副菜、汁物がそろった定食を頼むのも良いでしょう。野菜が不足しているなと感じる時は、ぜひ先程紹介した野菜メニュー店を御利用ください。

Q１８　やはり外食は塩分が高く、油を使った料理が多くなりがちですか。塩分をとりすぎないための工夫はありますか。

A１８　しょうゆやソースは料理に直接かけるのではなく、つけて食べたり、ラーメンやうどんなどの麺類の汁を残すなど摂りすぎないよう工夫してみてはいかがでしょうか。塩分はとりすぎると、高血圧になるだけではなく、胃がんのリスクを高める事が科学的に分かっていますので、とりすぎには注意しましょう。

Q１９　油についても教えてください。

A１９　油を多く使う揚げ物、炒めものばかりではなく、油をあまり使わない焼き物や蒸し物を食べるのも良いでしょう。　油のとりすぎは、肥満やメタボリックシンドロームにつながる恐れがあります。しかし、油は体をつくるために重要な栄養素でもあるので、適量をとるようにしましょう。油には、鶏肉や豚肉などに含まれる動物性の油、サラダ油といった植物性の油、あじやさんまなどの青魚に含まれる油があります。種類によって体の中での働きが異なるので、動物性、植物性、魚の油をバランスよくとるように心がけましょう。

Ｑ２０　塩分は控えめに、適量の油をとることが大切なのですね。ところで、リスナーの方から「サプリメントに頼っています。食事で摂取した方が体にはよいのでしょうか。」との質問がありました。やはり、サプリメントより食事からとったほうが良いのでしょうか。

A２０　食事からとるようにしましょう。通常の食生活においては、栄養素を過剰に摂取することはありませんが、サプリメントは成分が凝縮されていますので、注意が必要です。長期に過剰摂取を続けていると、かえって体に負担をかけることもあります。栄養素は、食事で摂るようにしましょう。

Ｑ２1　最後の質問です。「食育講座を保健所で主催していますか。」保健所では行っていますか。

A２１　保健所では行っていません。しかし、各市の保健センターでは、市民の方を対象とした、生活習慣病を予防するための講座や料理教室等を行っています。

詳細については、お住まいの市の広報やホームページで御確認いただければと思います。

【アナウンサー】

本日は、「食からの健康づくり」をテーマに「たっぷり野菜、しっかり朝食」についてのお話を伺いました。9月に入ったとはいえ、まだまだ暑さが続いています。規則正しい食生活を心がけ、朝食と野菜をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。