食からの健康づくり

～たっぷり野菜、しっかり朝食～

【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26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7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、男女とも、30歳代が最も高く、男性では約2人に1人、女性では約3.5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。リスナーの方からは「朝ごはんをよく抜いてしまうのですが、その方が体が軽くてよいかな、と思うこともあります。実際はどうなのでしょうか。」という質問がありました。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以上ですが、「平成26年東京都民の健康・栄養状況」によると、1日に野菜を３５０ｇ以上食べている人は、男女ともに約３人に１人という結果でした。性別年代別にみてみると、男性では２０歳代、女性では３０歳代で最も摂取量が少ないと結果でした。２０代、３０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。また、野菜は、かぼちゃやほうれん草等といった色が濃い緑黄色野菜と、たまねぎやもやし等といったその他の野菜に分類することができます。特に、緑黄色野菜は重要なカルシウム源になることから120g以上食べることが目標とされています。

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、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７０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、野菜メニューを提供しているお店で、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加え、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つことにもつながります。

【アナウンサー】

高齢者に配慮したメニューがあるお店に行くと、親、子ども夫婦、孫の三世代にわたって家族みんなで楽しく食事をすることができますね。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か教えてください。

Ａ１６　まず、朝食、昼食、夕食、三食規則正しくとることが大切です。食事をぬいてしまうとエネルギー不足になったり、必要な栄養素が十分にとれなくなってしまうことがありますので、しっかり食べましょう。また、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の副菜、味噌汁やスープといった汁物がそろったバランスの良い食事を食べることが基本となります。食品に含まれる栄養素の種類と量は、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ことが良いでしょう。

Ｑ１７　朝食・昼食・夕食の三食規則正しく食べることが良いとのことですが、帰宅時間が遅い時は深夜に食事を食べがちです。しかも、空腹の反動からお腹いっぱいになるまで食べてしまうこともあります。リスナーの方からも、「悪いとわかっていながらよく深夜に食事をしてしまいます。いっそのこと食べないほうが良いのでしょうか？」という質問がありました。良い食事の食べ方を教えてください。

Ａ１７　できるだけ、深夜に食事をすることは控えることが良いと思います。深夜に食事を食べると、消化されないうちに寝てしまうことが多く、体内に脂肪として溜め込まれてしまうため、肥満の原因となります。また、朝起きた時も食欲がわかず、朝ごはんが食べられなくなることにもつながります。そこで、夕方におにぎりなどの炭水化物を先に食べてエネルギーを補給し、帰宅後にお浸し、野菜スープ、冷奴などの炭水化物以外のもの等を分散して食べたり、分散することが難しい時は、雑炊等の消化が良いものを食べると良いでしょう。

Ｑ１８　ところで、リスナーの方から「健康づくりのためにあまり食べない方がいいものってありますか？それとお勧めの食べ物があったら教えてほしいです。」との質問がありましたが、控えた方が良いものはありますか。

Ａ１８　控えた方が良いものに塩分があります。高血圧予防の観点から一日にとる塩分の量は、成人の男性は8g未満、女性は7g未満とされていますが、「平成２６年東京都民の健康・栄養状況」では、男性１０．２g、女性８．７gでした。塩分のとりすぎは、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。塩辛い食品を食べすぎない、ラーメンやうどんなどの麺類の汁を残す、味付けに香辛料や酢などを利用するなど塩分を多く摂りすぎないよう気をつけましょう。

Ｑ１９　他にも控えた方が良いものはありますか。

Ａ１９　脂質や油のとりすぎにも注意をしましょう。脂質には、サラダ油のように目で見て、どのくらいの量が含まれているのか分かるものもありますが、フランクフルト、アボカドのように見ただけでは、どのくらいの量が含まれているのか分からなものもあります。脂質や油のとりすぎは、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が、脂質は体をつくるために重要な栄養素です。適量をとるように心がけましょう。また、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、脂質は適量をとることが大切なのですね。先ほどは控えた方が良いものについてお答えいただきましたが、反対に積極的にとった方が良いものはありますか。

Ａ２０　医師や管理栄養士から食事の指示を受けている方は除きますが、十分な食物繊維と、適量のカルシウムをとることをおすすめします。「平成２６年の国民健康・栄養調査」の結果によると、成人男性、成人女性ともに十分に食物繊維やカルシウムをとっているとはいえない状況です。食物繊維は野菜などに含まれていて、便秘の予防、満腹感をもたらし食べすぎを防ぐ働きや、腸内環境を整えたり、食後の血糖値の上昇を穏やかにする働き等があります。カルシウムは牛乳・乳製品、大豆、小魚などに含まれていて、骨や歯の形成に必要な栄養素となっています。不足しがちな栄養素はサプリメント等で補おうと考える方もいるかもしれませんが、注意しないと摂りすぎてしまい、健康障害を起こすおそれもありますので、朝食・昼食・夕食の三食の中でこつこつと摂ることが重要です。忙しいと、つい食事はおろそかにしがちです。この機会に日々の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

【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」と「どのような食事を食べれば良いのか」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。