

栄養バランスを整える2つのポイント

栄養バランスを整えるためのポイントは「朝食」と「野菜」です。あなたのライフスタイルに合わせた無理のない理想の食事スタイルを見つけてみましょう。



POINT1

朝食を食べよう

朝食には、脳と体を目覚めさせ、元気に1日をスタートさせる重要な役割があります。この朝食を抜いてしまい、長時間空腹が続いた状態から昼食を食べると、血糖値が急激に上がり、体はエネルギーを余分にため込もうとします。その結果、太りやすい体になってしまいます。

しかし、「朝は1分でも長く寝たい」、「食欲がわかない」という人も多いのではないのでしょうか。そのような人は、夕食や就寝時間、夜食の量を見直し、生活のリズムを整えましょう。

▶食欲がわかない人は…

起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲むことで、胃を目覚めさせましょう。

▶時間がない人は…

前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単に食べられるものを用意したりしておくといいでしょう。

POINT2

野菜を摂ろう

野菜は低カロリーで、食物繊維やビタミン、ミネラルの貴重な供給源です。また、近年の研究で循環器疾患やがんの予防に効果的であるという結果が出ており、生活習慣病の予防や改善のカギとなる食品です。

▶野菜の1日の目標摂取量は350g

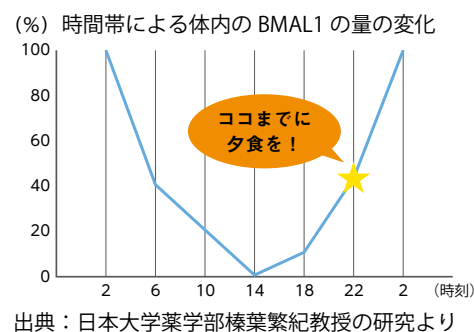
“350g”という数字は、ビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養素を十分に確保できる量として導き出された病気を予防するために必要な量です。また、350gのうち緑黄色野菜とその他の野菜は1:2のバランスが理想です。

▶加熱して「かさ」を減らして食べやすく

水分量の多い野菜は、加熱することで一度に多く食べることができます。ただし、熱に弱く水に溶けやすい栄養素があります。ゆで時間を短くすることで栄養素の損失を減らしたり、スープにするなどして溶け出した栄養素も無駄なく摂取しましょう。



BMAL1とは
体内時計遺伝子の一つで、余ったエネルギーを脂肪として体に蓄えようとするタンパク質。昼間は少なく、夜になると増える特徴をもちます。



健康コラム
脂肪がつきにくい時間がある!?
人間の体は、夜遅くに摂取した栄養素を脂肪としてため込むとする性質があります。そのため、夕食は22時くらいまでに済ませることが理想です。夕食が遅くなる場合は、17時ごろにおにぎりなどの軽い食事を取り、その後の食事は炭水化物を控え、おでんや野菜スープなどを取るのをおすすめです。そうすることで仕事の能力が上がるだけでなく、太りにくくなります。

Q. カラダよろこぶ食事とは?



A. バランスのよい食事

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含む。

主食・主菜・副菜の3つをそろえよう
バランスのよい食事の基本は、1日3食食べること。そして、主食・主菜・副菜の3つをそろえること。しかし、第2次健康日本21かりや計画に基づく調査によると、「ほとんど毎日1日に2食以上の主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合」は、61.3%にとどまっています。口にした食べ物から私たちの体は作られます。日頃の食生活を振り返ってみましょう。
健康推進課 (☎23・8877)