食習慣を見直してみましょう

９月は食生活改善普及運動月間です。
食生活改善普及運動とは、健康寿命を延ばすこと等を目指して栄養・食生活に焦点を当て改善に取り組むことを目的に、厚生労働省が定めたものです。
「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等が目標として掲げられています。
食生活見直しのポイントを参考に、皆さんの食習慣を振り返る機会にしてみてください。

●主食・主菜・副菜を揃え、バランスの取れた食事をとりましょう

主食・主菜・副菜にはそれぞれ役割があります。

- 主食→ごはんやパンなどの炭水化物。体の一番のエネルギー源となります。
- 主菜→肉、魚、大豆製品などの蛋白質。筋肉、骨、血液などを造る材料と なります。
- 副菜→野菜や海藻類など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などを補い、体の調子を整えてくれます。

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

●野菜をしっかり摂りましょう

野菜の摂取目標量は１日 350g と言われていますが、令和６年国民健康・栄養調査では平均 256g/日と、目標より約 100g も不足している結果でした。
野菜の摂取不足＝食物繊維不足に繋がります。食物繊維には便通を整える・血糖値の急上昇を抑える・コレステロールの吸収を抑制する・腸内環境を整える等の役割があるため、野菜類を積極的に摂るように心がけましょう。
秋が旬の野菜は食物繊維を多く含むものがたくさんあります。旬の食材を取り入れて、いつもの食事に１品プラスしていきましょう。

～秋が旬の野菜～

- さつまいも→炭水化物と食物繊維を多く含みます。またビタミンＣやカリウムも多く含んでいます。

- 里芋→水溶性と不溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境や便通を整えてくれます。また、他の芋類に比べて低カロリー・低糖質なのも特徴です。

- ゴボウ→水溶性と不溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境や便通を整えてくれます。他にも鉄分やカリウムも豊富に含んでいます。カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)排泄に役立ちます。

- レンコン→ビタミンＣが豊富で、食物繊維も多く含みます。

- キノコ類→キノコの種類により異なりますが、食物繊維・ビタミンＤ(カルシウムの吸収を助けるため、骨粗しょう症予防にも役立ちます)・ビタミンＢ群(栄養素を体内でエネルギーに変える役割があります)・β-グルカン(水溶性食物繊維の一種で、脂質代謝を促しコレステロールの低下が期待されます)等が含まれています。

●塩分の摂りすぎに注意しましょう

日本人の食事摂取基準での塩分摂取の目標量は男性:7.5g/日、女性:6.5g/日となっています。しかし、令和６年国民健康・栄養調査での塩分摂取量の平　均は9.6g/日とまだまだ多く摂りすぎています。
家でできる減塩のポイントと併せて、普段の塩分摂取量を見直してみましょう。

① 酸味(お酢や柑橘類)、香辛料、香味野菜、出汁を効かせ、味のメリハリをつける。
② 麺類の汁は残す…汁を残すことで塩分を50%程カットできます。
③ 醤油やソースなどの調味料は『かける』より『つける』
…つけることで量の調整がしやすくなり、減塩に繋がります。
④ 減塩の調味料を活用する
…最近は色々な減塩の調味料(醤油・味噌・ソース・ケチャップなど)が出ているので活用してみましょう。

社会医療法人社団 光仁会
第一病院