

# ☆栄養課だよ！☆

今回のテーマ

## 毎日毎日 お疲れさまです

令和4年12月発行

2022

Vol.77



毎日家事・育児・仕事に追われ、忙しい日々を送っておられる方が多いのではないのでしょうか？  
そんな日々の生活の中で、1日3食バランスの良い食事にするは大変なことです。

- 朝はバタバタでパンやおにぎりだけで済ませる
- 昼はコンビニ弁当や簡単にできる麺類、レトルト食品で済ませる
- 夜はすぐにできるメニュー（カレーライスや丼物など）が多い
- 主食を抜いたり、食事を抜いたりするが、お菓子や甘いものは食べる
- 休日は外食でうどん、ラーメン、マックが多い
- ダイエットでサラダやスムージーしか摂らない
- とにかくパスタやカップ麺、パンのみの食事パターンが多い

このように偏った食事を続けると、いわゆる「**新型栄養失調**」と呼ばれている状態。  
新型栄養失調とは、**カロリーは摂れているけれど、たんぱく質や必須脂肪酸、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどは不足している状態です。**

特に、朝や昼は簡単に食べられるもので済ませる方も多く、簡単に食べられるものは極端に偏った炭水化物メインの食事となりやすいため、**その他の栄養素は不足します。**

また、間食を中心とした食生活や同じ食品ばかりを食べ続ける、**脂肪摂取量は多いが炭水化物摂取量は少ない、ファーストフードへの偏り、不自然なダイエットなども同様です。**



しかし、必要な栄養が足りていない状況では  
肌荒れ  
頭痛  
イライラ  
眠れない  
疲れやすい  
生理不順  
うつ  
冷え など  
疾病だけではなく  
体の様々な不調に  
つながることもあります



### バランスの良い食事をするによるメリットの例

1. 鉄分やカルシウムなどの栄養素の吸収率が良くなる
2. 野菜(食物繊維)やたんぱく質のおかずを先に食べると血糖値の急上昇を防ぐ(太りにくい)
3. 1日3食バランス良く食べると1日に必要な栄養素を満たしやすい

### バランスの良い食事とは？

- ①**主菜** たんぱく質メインのおかず
- ②**副菜** 野菜メインのおかず2品
- ③**主食** ごはん、パン、麺類など
- ④**汁物** 1~2回/日



主菜や副菜、汁物には根菜類・きのこ類・海藻類なども取り入れるとボリュームやバリエーションが増えます。  
副菜の代わりに汁物を買ってください。

毎食バランスの良い食事を準備するのは難しい方が多いと思いますが、右の4項目を心がけてみましょう。



### ①単品料理のみ

(ラーメン、うどん、パスタ、丼物など)  
の食事に**プラス**する



- 麺類には水戻しわかめを加える
- 野菜のおかずを一品加える
- 肉、魚、卵などのたんぱく源を何か一つ加える

### ③炭水化物だけの食事にしない



忙しい朝も菓子パンだけで済ませたりせずに、**茹で卵や夕食の残りの野菜スープを加えるなど、たんぱく質や野菜のおかずをあと1品だけでも取り入れてみるようにしましょう。**

### ④不足しがちな栄養素を意識して摂取する

特に不足していると思われる栄養素

厚生労働省 国民健康・栄養調査平成29年度版参照

- ①ビタミンA (レバー、卵、緑黄色野菜など)
- ②ビタミンB<sub>1</sub> (豚肉、豆類、うなぎなど)
- ③鉄 (レバー、豚肩ロース、小松菜、納豆)
- ④カルシウム (牛乳、プロセスチーズ、干しエビなど)
- ⑤食物繊維 (ブロッコリー、豆類、海藻類、ごぼう、切干大根など)

### ②特定の同じものだけを

食べ続け**ないように**する

毎日同じものを食べていると必然的に栄養が偏ってしまいます。  
できるだけ多品目の食事を摂ることを心がけましょう。

### <ビタミンA (μgRAE/日)>

推奨量：15~29歳→650  
30~49歳→700  
妊婦後期 →+80  
授乳婦 →+450

食事摂取基準  
2020年版

不足しがちな  
栄養素の  
**推奨量**

### <ビタミンB<sub>1</sub> (mg/日)>

推奨量：15~29歳→1.2  
30~49歳→1.1  
妊婦、授乳婦→+0.2

### <鉄分 (mg/日)>

推奨量：15~49歳(月経あり)→10.5  
妊婦初期、授乳婦 →+2.5  
妊娠中期・後期 →+9.5

### <カルシウム (mg/日)>

推奨量：15~49歳、妊婦、授乳婦→650

### <食物繊維 (g/日)>

推奨量：15~49歳、妊婦、授乳婦→18以上

### 朝食にもオススメ

### ~コンソメスープ~

キャベツ・トマト・ナスなど、その時ある野菜を入れてなるべく具たくさんにすると… **栄養価↑ 塩分↓**

- |      |   |         |
|------|---|---------|
| 玉ねぎ  | A | 食塩      |
| 人参   |   | ローリエ    |
| セロリ  |   | 顆粒コンソメ  |
| ベーコン |   | オリーブオイル |
| じゃが芋 |   | パセリ     |
| コーン  |   |         |

- ①Aをオリーブオイルで炒める
- ②ローリエを加え、水をかぶるくらい入れて沸騰させる
- ③塩とコンソメで味を調える

Aをそれぞれ10g、食塩0.3g、顆粒コンソメ1.7g  
オリーブオイル1gとした場合

1食当たり  
74kcal、塩分1.4g

### 11月の当院の食事紹介

行事食：中華弁当



844kcal

気まぐれランチ：栗ご飯



752kcal

気まぐれランチ：梅おろしかけ



654kcal

※当院ホームページにも様々な情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください