



栄養ニュース 第41号

栄養管理科

風が心地よく、季節はすっかり秋模様になってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、楽しみの多い季節となり、わくわくしてきますね。そこで今回は「食欲の秋」と「スポーツの秋」にスポットをあてて、この季節に気を付けて欲しい、食事バランスと運動について紹介していきたいと思います。

食事バランスについて

食事の献立は、主菜、主食、副菜、プラス一品（汁物or果物or乳製品）で構成されています。これらを組み合わせて食べることで、食事バランスを整えることができます。食材と役割、適切な量について以下にまとめていきます。

副菜

役割

主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整える作用があります。主食や主菜で足りない栄養素を補うことができ、不足すると肌トラブルや便秘を引き起こしたり、疲労感、貧血にも繋がります。

食材

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、いも類など

一日当たり

4～5品(全体で360gになるように)を目安に食べましょう。



副菜



主菜



副菜



主食

主食

役割

炭水化物(糖質)が主な成分で、体を動かすためのエネルギー源になります。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりします。また、摂り過ぎると、肥満や糖尿病の原因になります。

食材

ご飯、パン、めん類

一日当たり

1品を目安に食べましょう。
お茶碗1杯(約150g)当たり:240kcal

主菜

役割

たんぱく質や脂質を含み、主に体を作るもととなります。不足すると筋力の低下やだるさ、貧血に繋がります。また摂り過ぎると肥満や脂質代謝異常などの原因になります。

食材

肉、魚、卵、大豆製品など

一日当たり

1品を目安に食べましょう。(鶏もも1/2枚、魚切り身1切れ、卵1個、豆腐1/3程度)

プラス一品で不足を補いましょう

汁物

具沢山の汁だと副菜に分類され、ビタミンやミネラルを補給できます。

一日当たり

1～3杯を目安に食べましょう。(汁物は塩分を摂り過ぎてしまうので、なるべく具沢山にして汁は少なめにしましょう。)

果物

ビタミンCやカリウムの供給源となります。一方で、食べ過ぎると肥満や糖尿病に繋がります。

一日当たり

200gを目安に食べましょう。

乳製品

カルシウムの供給源となり、歯や骨を作ります。

一日当たり

牛乳180cc、ヨーグルト160g、スライスチーズ2枚



汁物

or

果物

or

乳製品

使用する食材やその量によってエネルギーや栄養素が変わります。そのため、できるだけ様々な食品を組み合わせ、偏りなく栄養素を摂りましょう。また、食事全体のエネルギーは、ご飯の量で調整すると良いでしょう。嗜好食品については、食べ過ぎるとエネルギー過多になる恐れがあるため、食事の楽しみとして1日200kcal程度までとし、毎日続けてとらないようにしましょう。

必要エネルギー量について

①標準体重を求める: $\text{標準体重kg} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

※身長はメートルに換算します。155cmの場合、 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.855\text{kg}$

②上で求めた標準体重に身体活動量(下の目安を参照)をかけ、一日に必要なエネルギーを計算する。

必要エネルギー = 標準体重kg × 身体活動量(kcal/標準体重kg)

※155 cmで立ち仕事の場合、 $52.855\text{kg} \times (30\text{kcal/標準体重kg}) = 1585.65\text{kcal}$ となります。

身体活動量の目安

やや低い(デスクワークが中心).....25～30 kcal/標準体重kg

適度(立ち仕事).....30～35 kcal/標準体重kg

高い(力仕事が多い仕事).....35～kcal/標準体重kg

運動について

～運動によって得られる効果～

①体重や体脂肪を下げるだけでなく、血圧やコレステロールを下げる効果も期待できます。

②転倒や骨折を予防し、寝たきりになるのを防ぐことができます。

③抑うつ、ストレス改善などメンタルヘルスの向上に様々な効果が得られます。

～運動で消費するエネルギーは?～

体重や身長、年齢、運動強度による個人差がありますが、

ウォーキング: 30分あたり92kcal

ジョギング: 30分あたり200～280kcal

テニス: 30分あたり175kcal 程度消費されると言われています。

◎一日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスを上手にとることで、太りすぎや痩せすぎを防ぐことができます。



適切な食事と運動の例

Aさん:55歳男性、会社員(デスクワーク中心)、身長170 cm体重81kg

必要エネルギー量:上記の式より、 $\text{標準体重}63.6\text{kg} \times (\text{身体活動量}25\text{kcal/標準体重kg}) = 1590\text{kcal}$

運動習慣:ウォーキング 毎日40分間(通勤時、休日)→125kcal消費

Aさんの必要エネルギー量は1590kcalですが、運動による消費エネルギーが125kcalであるため、食事に必要なエネルギー量は合わせて1715kcalになります。Aさんの身長や標準体重に合わせた食事内容は下記の通りです。活動が活発になる朝と昼の食事でエネルギーをしっかりと、夕食は控えめにすると良いです。また、食事に加えて、嗜好食品を食べる際は、ご飯の量を減らすなど、エネルギーの調整をしましょう。



摂取カロリー約1715kcal		食事内容
朝食	500kcal	食パン(6枚切り1枚)180kcal、バター(6g)50 kcal、リンゴ(100g)100kcal、野菜のカレーンター(ハム20g野菜80g)50kcal、牛乳(180cc)120kcal
昼食	640kcal	ご飯(200g)320kcal、魚のたまり焼き(鯛1切れ80g付け合せの野菜50g)150kcal、炒り豆腐(木綿豆腐150g野菜15g)130kcal、青梗菜のお浸し(野菜70g)40kcal
間食	100kcal	みかん(100g)
夕食	485kcal	ご飯(200g)320kcal、はんぺんのすまし汁(はんぺん15g野菜30g)20kcal、筑前煮(鶏むね肉60g野菜130g)120kcal、酢の物(しらす干し6g野菜45g)25kcal

楽しみが多くなる季節、この機会に食事バランスと運動習慣をもう一度見直してみてもいいのではないでしょうか？