Yell From Partners 2019 Aug. Vol.90

新・サプリメントの基礎知識

バランスのよい食べ方とは?

妊娠準備において、5大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)を過不足なく摂取することはとても大切です。そして、それは毎日のバランスのよい食習慣でしか実現することができません。食事で不足しがちな栄養素を個別にサプリメントで補うことは可能ですが、食べ物には実にさまざまな栄養素が含まれており、その中にはサプリメントで摂ることができない栄養素もあります。サプリメントを上手に活用するためにも、まず毎日の食事に目を向けてみましょう!

5大栄養素をバランスよく摂るには?

朝食、昼食、夕食の毎食に ①主食 ②おかず ③野菜 + 1日に1回は

④果物 ⑤乳製品

を食べましょう!



①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品に相当する主な食品、栄養素とその働き

	①主食	②おかず	③ 野菜	④果物	⑤乳製品
主な食品	ごはん パン 麺類 いも	肉 魚 卵 大豆食品	野菜	くだもの	牛乳 ヨーグルト チーズ
主な栄養素	炭水化物	タンパク質	ビタミン 食物繊維	ビタミン 炭水化物	ミネラル タンパク質
主な働き	エネルギー源	体づくりの材料	体調を整える	体調を整える 体づくりの材料	体づくりの材料

食品や食べる目安量について

- ① 主 食:ごはんなら茶碗1杯分、パンは1枚が目安。玄米や全粒粉など精製度の低いものが好ましい。
- ② おかず:肉、魚、卵、大豆食品をまんべんなく、片手にひとつからふたつが目安。
- ③ 野 菜:色の濃い野菜(緑、黄、赤色等)をまんべんなく、両手にいっぱい分が目安。
- ④ 果 物:1日1回。小皿1つ分が目安。(バナナ1本、リンゴ半分、オレンジやキウイ1個)
- ⑤ 乳製品:1日1回。牛乳でコップ1杯が目安。ヨーグルトでも構いません。

「まんべんなく食べる」ことが大切なのはなぜ?

「まんべんなく食べる」とは、一種類のものに偏らず、できるだけ多くの種類の食品を食べるということ。たとえば野菜の場合なら、キャベツのせん切りだけを山盛り食べるよりも、トマトやキュウリ、レタスなど、いろいろな色の野菜が使われているサラダのほうが望ましいといえます。なぜなら、野菜に含まれるビタミンやポリフェノール類などの抗酸化成分は、その色によって種類が異なり、多くの種類を摂ることでより多彩な抗酸化作用が備わるからです。

また、たんぱく質についても、体内でつくることができない必須アミノ酸を不足なく摂るためには、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を偏りなく食べたほうがよいのです。植物性たんぱく質は、大豆そのものや豆腐、厚揚げ、納豆など大豆加工食品に多く含まれています。動物性たんぱく質も肉類だけに偏ることなく、魚介類も食べることが理想的です。

Yell From Partners 2019 Aug. Vol.90

食事バランスの改善は2ステップ

新・サプリメントの基礎知識

食事バランスチェックは、「バランスよく」とはどのような食べ方なのかを理解していただき、あなたの現在の食事バランスを知るためのツールです。バランスよく食べるための実現可能な方策を知り、改善への取り組みを始めましょう!

Step1:あなたの食事バランスをチェックしましょう

※②、③、④は朝食、昼食、夕食に食べる日数です。	朝	昼	夜
①1日3食食べることが週に何日ありますか?			
②おかずを食べることが週に何日ありますか? (タンパク質源のおかず)			
③野菜を食べることが週に何日ありますか?			
④主食を食べることが週に何日ありますか?			
⑤大豆製品を食べることが週に何日ありますか?			
⑥魚類を食べることが週に何日ありますか? (さつま揚げやッナ、刺身、貝類を含めて)			
⑦緑黄色野菜を食べることが週に何日ありますか?			
⑧乳製品を食べることが週に何日ありますか?			
⑨果物を食べることが週に何日ありますか?			

「食事バランスチェック」の 記入の什方

1週間のうち、どれくらい食べているか (日数)を、以下の4つの記号で記入します。

◎:ほぼ毎日

○:4~5日

△:2~3日

×:1日以下

◎または○、すなわち「週に4日以上」できていれば、習慣化しているとみなします。

Step2:よりバランスよく食べるには?

※②、③、④は朝食、昼食、夕食に食べる日数です。	朝	昼	夜
①1日3食食べることが週に何日ありますか?			
②おかずを食べることが週に何日ありますか? (タンパク質源のおかず)	(\times)	0	0
③野菜を食べることが週に何日ありますか?	(\times)	Δ	Δ
④主食を食べることが週に何日ありますか?	×	0	0
⑤大豆製品を食べることが週に何日ありますか?		Δ	
⑥魚類を食べることが週に何日ありますか? (さつま揚げやツナ、刺身、貝類を含めて)		×	
⑦緑黄色野菜を食べることが週に何日ありますか?		Δ	
⑧乳製品を食べることが週に何日ありますか?		×	
⑨果物を食べることが週に何日ありますか?		×	

まず上位3項目を改善しましょう

改善するといっても、×や△がたくさんあるとどこから手をつけた らいいのかわからなくなってしまうため、より優先度の高い上位項 目から順に取り組むことが大切です。

左の記入例では、①から③までの上位3項目に×や \triangle のところがあります(大きく丸で囲んだ部分)。まずはこの中から×の項目を改善していきましょう。

1)朝食にタンパク質源のおかずを食べる日数を、 \times (ほとんど食べない)から \triangle (週に2 \sim 3日)、そして \bigcirc (週に4 \sim 5日)に増やす。

2)朝食に野菜を食べる日数を、×(ほとんど食べない)から△(週に2~3日)、そして○(週に4~5日)に増やす。

፟ሟワンポイントアドバイス

朝食を充実させることが難しい理由として多いのは「時間がない」というものです。
そんなときは、買い置きできる食材やコンビニエンスストアを利用して朝食に足りないものを補うのもひとつの方法です。

◎たんぱく質源のおかず

サバの水煮などの缶詰や納豆を追加したり、また仕事に出かける途中にコンビニでゆで卵を買って食べるのもアリです。 ◎野菜

出勤前に買う飲み物をコーヒーから野菜ジュースやスムージーに変えるだけでもよいでしょう。