

食事と健康

始めよう、
未来の自分のための
カラダづくり

食事から摂れる栄養は、私たちの体を動かし、細胞を作り、生命を維持するために欠かせないもの。しかし、普段どれくらい栄養バランスを考えた食事ができているでしょうか？今回は「食生活の大切さを管理栄養士とともにさまざまな角度から考えます。これを機に、少しでも食生活を見直してみませんか？」

健康でいるための食生活ポイント

- ①減塩を意識！ 1日に男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
- ②野菜をプラス1皿 1日に350g (小鉢5皿分) 小さじ1=6g
- ③朝食を抜かず、1日3食バランスよく→空腹状態で「まとめ食い」すると血糖値UP
- ④ゆっくり、よく噛む
→食べる速度が早い人とそうでない人を比べると、3年後のメタボ発症リスクが約2倍に
- ⑤夕食は軽めに、朝食はたっぷり→ダイエット効果が高まります
- ⑥間食・脂質の多いメニューは明るいうちに→就寝前2時間以内の飲食は脂肪がたまりやすい



現状の課題

愛媛県は心疾患死亡率が全国1位

心疾患とは心臓に関連する病気の総称で、心臓の機能に異常が生じ、血液循環がうまくいかなくなることから発症します。心疾患(高血圧性を除く)は国内の死因別死亡者数全体の14.7%を占め、悪性新生物(がん)に次ぐ、2番目に多い病気です。心疾患のリスクは塩分の過剰摂取による高血圧が影響しています。日本では成人の約40%が高血圧とされており、要注意です。



出典：令和5年度人口動態統計特殊報告

西条市における生活習慣病のリスクと課題

県内の20市町の中で、西条市の男性は「メタボリックシンドローム」や「糖尿病」といった生活習慣病のリスクを抱えており、女性は「朝食欠食」や「過度な飲酒」といった生活習慣に関する課題が指摘されています。

出典：令和5年度愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業データ分析報告書

必要な野菜を摂取できている人は7%

糖や脂質の吸収を抑え、体内の余分な塩分を排出する働きがある野菜。しかしアンケート結果では、野菜を必要量摂れていると思っている人は62%に対し、実際に摂れている人は7%と足りていない人がほとんどです。



出典：令和3年度西条市野菜の摂取に関するアンケート結果

幸せに良く生きることに 寄り添う食事・栄養

「農林水産・食・栄養・健康・環境」の価値の繋がりを大切に、ライフステージを通じ、生活者が幸せに良く生きることに寄り添う「食・生活環境」協創を推進されている医食農連携プラットフォーム会長&CEO中村丁次さんに、愛媛県との関わり、西条市への期待をお伺いしました。

雑食性の人類は、穀物の精白によって栄養欠乏症に直面しています。日本の栄養の100年は、高木海軍医(高木兼寛)と佐伯博士(佐伯矩)による食事・栄養改善の実践から始まりました。高木は英国聖トマス病院医学校に、佐伯は米国エール大学に留学し、それぞれ「実践」を重んじる国で学びました。帰国後、高木は脆弱な人々に寄り添い、愛媛県にも由縁の深い稗麦・もち性大麦ご飯を支給することで、重症者を減らし脚気病予防に努めました。

一方、佐伯は帰国後、栄養学の確立と栄養改善への実践活動を目指しました。1925年には国際連盟保健部の国際会議で講演し、栄養問題は国家が取り組まなければ解決できない事、また栄養施策を実践できる人材の養成が必要である事を訴えました。この結果、国際連盟は栄養問題を重要課題として位置付け、日本では、「食事」「人材」「エビデンス」を組合せた栄養政策の基盤が創出されました。東洋農村衛生会議(インドネシア)では、玄米や胚芽を含む七分搗米の有用性も説かれています。

現在、世界195カ国を対象とした研究報告(※)にて、日本で非感染性疾患による死亡・障害調整生命年に影響を与える食事因子は、①食塩(ナトリウム)の過剰摂取、②全粒穀類の摂取不足、③果実の摂取不足、④種実の摂取不足、⑤野菜の摂取不足。愛媛県に由縁のある稗麦・もち性大麦には、βーグルカンが含まれており、コレステロール低減や血糖値上昇抑制、便通改善作用などが研究されています。これらの成果を生かして、ひめの凜玄米と共に「生涯を通じた心身の健康を支え、災害にも備えた食育」の主軸として取り入れていくかがでしょうか。健康課題、食塩の過剰摂取対策のみならず、全粒穀類の摂取不足対策なども念頭に。美味しく賢く食べる事に寄り添う「食環境」協創に地域スーパーマーケットなどにもご参画頂き、価値の繋がりが進化する事を期待しています。

※引用：GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019;393:1958-72.

知ってる？
栄養学の創始者
ただ
佐伯 矩

1876年9月1日
愛媛県新居郡水見村
(現・西条市)



提供：佐伯栄養専門学校

「実践」を重んじる米国に留学
「医の基本は予防にあり」と予防医学の重要性について説かれていた、北里柴三郎博士の推薦で、1905年、米国エール大学に留学。医化学・生理学を研究、多くの命を救える栄養学への関心を深めました。

「栄養」の総合的な研究
1907年、エール大学卒業後、米国農商務省技師、医科大学講師を兼任。1911年に帰国後、医学博士(京都帝国大学)を取得。その後、「栄養学の確立(総合的な研究)」と「栄養改善への実践活動」を目指し、実行します。1914年、私費で栄養研究所を設立。栄養食、栄養効率、栄養指導など、さまざまな研究を行いました。1920年、国はこの研究所を、栄養政策を進める目的で国立栄養研究所としました。実践を重視された佐伯博士は、栄養改善を説くため全国各地を講演して回ったほか、文部省(現在の文部科学省)に、「營養」の表記を「栄養」に統一するよう申し立て、教科書などに初めて栄養の文字が登場しました。

佐伯博士による「栄養」人材育成
1924年に日本で初めての栄養学校を開設。食事・栄養改善の実践に必要な人材の育成にも注力されました。

医食農連携プラットフォーム会長
ていじ
中村 丁次 さん

2009年、(一社)日本栄養士会会長時代に医食農連携による社会価値協創のプラットフォームを横田COOと創設、会長&CEOを務める。2018年、(公社)日本栄養士会代表理事会長に就任。2024年には(一財)日本栄養実践科学戦略機構を創設、代表理事理事長を務める。



西条市の健康課題である「野菜不足」「高血圧」「朝食欠食」に着目して、レシピを作成しました。「減塩の料理はおいしくないんじゃない?」「朝ごはんは作るのがめんどくさくて……」などの声をもとにして「簡単でおいしい」レシピを考えました。これが皆さんの健康への一歩を踏み出すきっかけになればうれしいです♪

講座や栄養相談の情報などは市ホームページに掲載中。
 問合せ 中央保健センター TEL0897-52-1215

西条市 栄養だより



中央保健センター
 管理栄養士の皆さん

料理ビギナー
 でもできる!

簡単なのに絶品! 健康レシピ

健康的な食生活には、美味しく栄養満点な料理が欠かせません。ここでは、管理栄養士が厳選した簡単レシピを4品ご紹介します。忙しい中でも手軽に作れる料理ばかりですので、ぜひ挑戦してみてください。

こんがりいなりコロッケ

▶材料 (2人分)

ジャガイモ…300g 玉ネギ…40g にんにく…10g
 コーン…40g こしょう…少々 サラダ油…小さじ1
 油あげ (いなり寿司用の味のついていないもの) …2枚

▶作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて1口大に切り茹でる。茹で終わったら水を切り、つぶす。
- ②玉ネギとにんにくをみじん切りする。
- ③フライパンに、サラダ油を入れ、玉ネギ、にんにく、コーンをさっと炒める。つぶしたジャガイモを加え、こしょうをふる。
- ④油抜きした油あげを半分に切って裏返し、③を詰め、俵型に整える。フライパンに並べ、両面カリッとすするまで揚げ焼きにする。



ニギポイント!

パン粉を付ける手間がなく、具を詰めるだけで簡単に。餃子の具を詰めると、餃子にもなりますよ!



手間いらず
 ゼロ塩レシピ

炊飯器でカレーピラフ

▶材料 (2人分)

米…2合 玉ネギ…1/2個
 ニンジン…1/2個 鶏手羽…4本
 調味料 (バター…小さじ1、チキンコンソメ…小さじ2、
 カレー粉…大さじ1、ケチャップ…小さじ1)

▶作り方

- ①炊飯器に米と定量の水を入れる。
 ※お手持ちの炊飯器の注意書きをよく読んでご使用ください
- ②調味料を入れ、玉ネギ、ニンジン、鶏手羽をのせる。
 ※材料は切らなくてOK
- ③炊飯モードでスイッチオン。
- ④炊き終わったら、玉ネギやニンジンを崩しながら盛り付ける。



ニギポイント!

火加減の必要が無いため、失敗が少なく、時間を有効に使えます。普段料理をしない方にもおすすめ!



初心者でも
 簡単に本格料理

時短!
 朝食レシピ

フライパンでホカホカ朝ごはん

▶材料 (1人分)

食パン…1枚 卵…1個 ウインナー…1本
 かぼちゃ…20~30g ニンジン…20g ブロccoli…10g
 ピザ用チーズ…10g

▶作り方

- ①食パンは、半分に切る。卵は小皿に割り入れる。かぼちゃは、食べやすい大きさに切る。ニンジンはピーラーで薄くスライスし、ブロッコリーは小さめの小房に分けて、皿に盛りピザ用チーズをのせる。
- ②フライパンに2cm程度水を入れ、①を並べる。食パンは、クッキングシートに包み、並べる。
- ③中火で5~10分蒸して、完成!



ニギポイント!

冷凍・冷蔵ご飯でも、ふっくら炊きたてのようなおいしさに!



1日の約1/3の
 野菜が摂れる!

野菜100gスープ

※今回は新玉ネギ、
 トマト、コーン、
 スナップエンドウを使用

▶材料 (2人分)

季節の野菜…100g
 <洋風> コンソメ…小さじ2 水…300ml
 <中華> 鶏がらスープの素…小さじ2 水…300ml
 ※完成後に、ごま油…小さじ1 (お好みでラー油)
 <和風> 味噌…小さじ2 だし汁…300ml

▶作り方 (洋風バージョン)

- ①玉ネギは薄切り、トマトは1cmの角切り、スナップエンドウは、斜め切り、スイートコーンは水気を切っておく。
- ②鍋に分量の水を入れ、温める。①とコンソメを加え、煮る。具材がやわらかくなったら、完成!



ニギポイント!

野菜をたっぷり摂ることができ、味の変化も簡単! カット野菜を使えば、切る手間が省け、もっと時短に!

