「食からの健康づくり」

平成30年9月3日放送

　保健栄養担当

【アナウンサー】

こんにちは。9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いていますね。今年は猛暑でとても暑い日が多く、なかなか食欲が出なくて夏バテしてしまったなという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

多摩小平保健所では、9月を「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」と位置づけて、食生活改善に向けた普及啓発を実施しています。今日は「食からの健康づくり」をテーマに、多摩小平保健所　の管理栄養士　村松さんにお話を伺います。どうぞ、よろしくお願いします。

　今月は「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」ということですが、これはどのような月間でしょうか。

【職員】

地域住民の皆さんが健康的な食生活を送れるよう、「たっぷり野菜、しっかり朝食」をテーマに、保健所及び管内の小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5市では、平成22年から毎年9月を「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」と位置づけ普及啓発に取り組んでいます。

【アナウンサー】

それはどのような取り組みですか。

【職員】

保健所及び管内5市では、地域住民の皆さんの食生活や生活習慣の改善につながる情報としてポスターなどを展示しています。また、保育園、小中学校では、給食だよりに掲載するなど、5市全体で野菜と朝食の重要性等について普及啓発をしています。

【アナウンサー】

「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」を始めた理由を教えてください。

【職員】

都民の朝食の欠食率が高いことや、野菜の摂取量が目標量に達していないことから、生活習慣を改善するために、市や学校・保育園と連携して取組を始めました。

【アナウンサー】

都民の朝食の欠食率が高いとのことでしたが、どのぐらいの方が朝食を食べていないのでしょうか。

【職員】

「平成28年東京都民の健康・栄養状況」によると、男性は6人に1人、女性は8人に1人が朝食を欠食しています。この欠食とは、食事をしなかったことに加えて、サプリメントや栄養ドリンク、お菓子や果物、牛乳などの乳製品のみを食べたり飲んだりした場合も含みます。世代別にみると、男性、女性ともに20歳代が最も欠食率が高く、男性は2人に1人、女性では、3人に1人が欠食しています。

【アナウンサー】

朝ごはんを食べていない方って結構いらっしゃるんですね。

リスナーの方から**、「夫が朝は食欲がないからと朝食を食べません。無理して食べてもらうのもよくないかと思い、何も食べないまま仕事に出かけています。体に悪いんでしょうか？（新婚の女性からのメール）」**との質問がありました。朝ごはんは、食べたほうが良いのでしょうか。

【職員】

朝ごはんはぜひ食べるようにしましょう。朝ごはんには主に3つの働きがあります。

１つ目は、脳にエネルギーを補給します。脳は私たちが寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝はエネルギーが不足した状態となっています。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補われ、集中力や記憶力のアップにつながります。2つ目は、体のリズムを整えます。朝ごはんを食べると、脳だけでなく、体中にエネルギーがいきわたるので、午前中からしっかりと活動できる状態になります。また、胃や腸が刺激されて排便が促されます。3つ目は、体温を上げます。朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がるので、体の調子が良くなります。

【アナウンサー】

朝ごはんを食べることで、体の調子が整い、集中力がアップして仕事の効率が上がりそうですね。朝ごはんを食べないことで、体に悪いということはあるんでしょうか？

【職員】

朝食を食べないデメリットとしては、肥満になりやすいということが挙げられます。人間の身体は、食事と食事の間隔が長くなると食べた栄養がより吸収されやすくなるため、1日に食べる量が同じ場合、1日3食より2食の方が太りやすくなります。また、朝食を抜く習慣によって「体内時計」のリズムが崩れ、生活習慣病のリスクが高まるともいわれています。

【アナウンサー】

朝ごはんにはとても大切な役割があるということが分かりました。では、朝ごはんを食べていない人に向けて、朝食の食べ方についてアドバイスをお願いします。

【職員】

普段何にも食べていなかったり、コーヒーや紅茶、ジュースなど飲み物だけを飲んでいる方は、何かを食べるところから始めると良いと思います。例えば、りんごやバナナといった果物を食べたり、牛乳やヨーグルトといった乳製品など簡単に食べられるものを食べてみましょう。また、ご飯やパンといった主食だけを食べている方は、ご飯でしたら納豆や卵を一緒に食べたり、パンでしたら牛乳も飲むなど主食に一品増やしてみましょう。

【アナウンサー】

朝ごはんの役割や食べ方が分かりました。ではあと一つ、都民の野菜の摂取量が目標量に達していないということですが、私たちは野菜が不足しているのでしょうか。

【職員】

はい、生活習慣病の予防のために1日に摂りたい野菜の量は、成人で350ｇですが、「平成28年東京都民の健康・栄養状況」によると、1日に野菜を350ｇ以上食べている人は、男性では4人に1人、女性では3人に１人という結果でした。性別年代別に見てみると、男性では50歳代、女性では20歳代で最も摂取量が少ないという結果でした。どの年代でも目標に達していないので、皆さんに意識して野菜を食べていただきたいです。

【アナウンサー】

1日に食べたい野菜の量は350ｇということですが、なぜ350ｇなんですか。

【職員】

国民栄養調査のデータをもとに、野菜をどれだけ食べれば、カリウム、食物繊維、ビタミンＡ・ビタミンＣ・ビタミンＥといった栄養素を十分に確保できるか分析を行った結果、350gという数字が出されました。野菜をしっかりと食べることは、高血圧や糖尿病等の予防にも役立つと報告されています。

【アナウンサー】

生活習慣病予防のために野菜を350g食べることが大切だと分かりました。では、具体的に350ｇとはどのくらいの量でしょうか。

【職員】

生野菜の場合は、両手に1杯が350gの目安です。調理済みの料理の目安としては、例えば、定食などについている小鉢の「ほうれん草のお浸し」1皿がおよそ70ｇです。1日に小鉢を5皿食べると350gとなりますので目安にしてください。

【アナウンサー】

野菜をしっかり食べたいと思いますが、毎日続けるとなるとハードルが高いように感じられます。一日350ｇ以上の野菜を食べるためのコツはありますか。

【職員】

350gの生野菜が両手に1杯と聞くと、そんなにたくさん食べられない、と思う方もいらっしゃいますが、炒めたり茹でたり、加熱すると、カサが減るので生野菜よりたくさん食べることができます。みそ汁やスープなどの汁物を具だくさんにすることもおすすめです。忙しく時間がない時は、乾燥野菜や冷凍野菜を使うことも良いと思います。

【アナウンサー】

野菜が苦手なお子様に野菜を食べてもらうためには、どうしたら良いですか。

【職員】

野菜が苦手なお子様には、調理方法を工夫してみてはいかがでしょうか。ピーマンを細かく刻みハンバーグの具として使ったり、にんじんをミキサーにかけ、なめらかにして、ホットケーキミックスに混ぜて、おやつとして食べても良いと思います。また、お子様と一緒に野菜を育ててみたり、収穫体験に出かけたり、料理のお手伝いなどで野菜に触れ合う機会を作ると、苦手でも愛着をもち、おいしく食べることができます。

【アナウンサー】

忙しくて時間がなく、スーパーでおかずやお弁当を購入して食べたり、外食をするリスナーの方もいるかと思います。そのような時に、野菜をたっぷり食べる方法はありますか。

【職員】

自分で料理は作らないという方でも、スーパーやコンビニでいろいろな種類のお惣菜が販売されているので、上手に活用すれば野菜をたっぷり食べることができます。お弁当にはあまり野菜が入っていないこともあるので、そういう時は野菜のお惣菜を1品プラスしましょう。また外食をする時は、パスタなど単品のメニューではサラダや野菜ソテーを一緒に注文したり、丼ものなどは具に野菜が多く入ったものを選んでみてはいかがでしょうか。単品メニューではなく、最初から野菜の小鉢がつく定食など、セットメニューを選ぶようにするのも良いと思います。また、「野菜メニュー店」に行くこともおすすめします。

【アナウンサー】

多摩小平保健所で普及を進めている「野菜メニュー店」ですね。まだ御存知ない方にどんなお店なのか、御説明ください。

【職員】

はい、「野菜メニュー店」は、1食当たり120ｇ以上の野菜を使用したメニューがあるお店のことです。その店の野菜メニューを食べると、１日の目標量である野菜350gの3分の1を食べることができます。現在、多摩小平保健所管内には80店舗あります。

【アナウンサー】

「野菜メニュー店」に関する情報はどこで得られますか？

【職員】

多摩小平保健所のホームページに、店舗の名前や住所、電話番号、野菜メニューの名前と価格、店主の方からのＰＲなどを掲載しております。また、9月中は、西東京市内71か所の掲示板に市内の野菜メニュー店を掲載したポスターを掲示します。ご覧いただき、ぜひお店にお出かけください。

あわせて多摩小平保健所では、「高齢者に配慮したメニュー」の普及もしています。

【アナウンサー】

私も「野菜メニュー店」に行ってみたくなりました。「高齢者に配慮したメニュー」についても教えてください。

【職員】

ありがとうございます。「高齢者に配慮したメニュー」は、肉・魚・卵・大豆製品を使用していて、食べやすいかたさで飲み込みやすいメニューを言います。野菜メニュー店で提供しているので、そのお店を活用していただくことで、高齢者の方の低栄養を防ぐことにつながります。さらに、お店まで歩くことで運動にもなりますし、人とのコミュニケーションも増え、社会との関わりを持ち、毎日を元気に過ごすことにもつながります。

【アナウンサー】

毎日を元気に楽しく過ごすために、食事には大切な役割がありますが、私たちは、どのような食事を食べればよいでしょうか。この後、詳しくお聞かせください。

〈音楽〉

【アナウンサー】

では、毎日を元気に楽しく過ごすために、どのような食事を食べれば良いでしょうか。リスナーの方から**、**２つめの質問です。**「私は大食いです。よく腹八分目といわれますが、八分目にするとすぐにお腹が空きます。食べる分量は健康に影響をきたしてしまうものなんですか？」**という質問が届きました。確かに、腹八分目が良いということはよく聞きますね。

【職員】

はい。食べ過ぎると太る、ということはみなさん簡単にイメージがつくかと思いますが、いかがでしょうか。

【アナウンサー】

そうですね。私もこれ以上食べたら太ってしまうからやめておこう、と思うことはよくあります。誘惑に負けて、つい満腹になるまで食べてしまうこともありますが…。

【職員】

腹八分目を意識して食事をすることは、とても良いことだと思います。満腹になるまで食事をすると、摂取するエネルギーが多くなり、肥満の原因になります。また、食べ過ぎは胃腸に負担をかけるという意味でも、満腹の一歩手前でやめるということが大切です。

【アナウンサー】

やはり、腹八分目ということは重要なんですね。

【職員】

そうですね。ご質問をされたリスナーの方が、どんな食事をどのように食べているか分からないのですが、大食いとおっしゃる方は、早食いをしている場合が多いです。早食いをすると、満腹感を感じにくいため、つい食べすぎてしまいます。また、通常、食事をすることで血糖値が上がり2時間くらいかけてゆっくりと下がるのですが、早食いをすると血糖値が急激に上がります。急激に上がった血糖値に私たちの体は反応して、今度は血糖値を急激に下げるように働きます。血糖値が下がると、私たちは「お腹がすいた」と感じるので、食事をしてそんなに時間が経っていなくて実際は満腹なのに、「お腹がすいた」と脳が感じる場合があります。

【アナウンサー】

実際は空腹でないのに、脳が勘違いをしてお腹がすいたと感じることもあるんですね。

【職員】

ですので、食べ過ぎを防ぐためには、ゆっくりよく噛んで食べましょう。ゆっくりよく噛むためには、根菜類やきのこ・こんにゃく・海藻・豆などのように噛み応えのある食品をおかずに取り入れると効果的です。

【アナウンサー】

それでは、３つめ、最後の質問です。**「糖質オフダイエットをしようと思っています。糖質を全くとらなくなってもいいんでしょうか？」**という質問です。いかがでしょうか。

【職員】

まず「糖質」とは、どのような栄養素かということについてお話ししたいと思います。「糖質」とは「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものです。「糖質」は体内で吸収され、活動するためのエネルギー源となる栄養素です。砂糖をなどの甘いものを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、甘いものだけでなく、ごはんやいもに含まれるデンプンも糖質の仲間です。糖質は、特に脳の主なエネルギー源です。不足が続くと、体力が低下し、疲れやすくなり、ふらつくなど生活に支障をきたします。さらに、糖質を全くとらないとなると、意識障害などがおこることがあります。

【アナウンサー】

それは怖いですね。糖質を全くとらないのは体に良くないということですね。

【職員】

糖質はとても大切な栄養素です。しかし、とり過ぎると肥満や生活習慣病を招く恐れがあります。摂りすぎに気を付けて、適量をとることを心がけたいですね。ダイエットのために主食を食べないという方もいらっしゃいますが、毎食、茶碗に軽く1杯程度は食べるようにしましょう。また、普段何気なく飲んでいる缶コーヒーやジュース、スポーツドリンクなどには糖質が多く含まれているので、とりすぎないよう気をつけましょう。

【アナウンサー】

まだ暑い日が多いので、水分補給は大切ですが、甘い飲み物の飲みすぎには気を付けないといけませんね。本日は、「食からの健康づくり」をテーマに「たっぷり野菜、しっかり朝食」についてのお話を伺いました。9月に入ったとはいえ、まだまだ暑さが続いています。規則正しい食生活を心がけ、朝食と野菜をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。本日はありがとうございました。