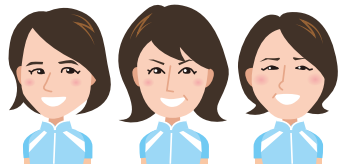
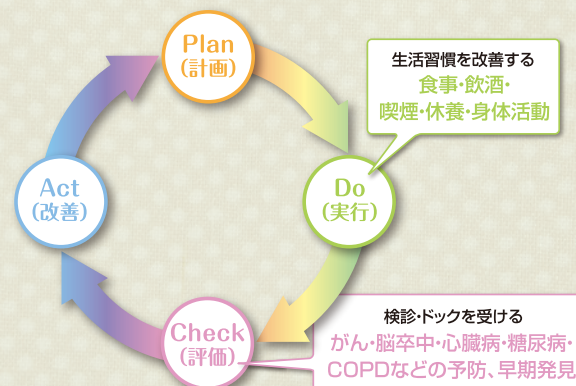


受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。



受診者さん



スタッフ

食事のものさし その2

～栄養の「バランス」を確認しましょう～

- 前回紹介された食事記録^{*}をつけてみました。教えていただいたように色分けもしてみました。
- 食事のバランスがひと目でわかるので、色分けは大切なステップです。なにか気がついたことはありましたか？
- お菓子は控えているつもりだったのですが、1日3つもあったので、1日1つにしました。
- 1つにしてみてもいかがでしたか？
- 最初は慣れませんでした。小腹が減ったときは、ヨーグルトや豆乳にしました。おなかの調子もよいし、体重も減ってきたので続けたいと思います。
- 不足がちな乳製品や豆製品を取り入れることで、栄養のバランスが整ってきましたね。習慣になるように続けていきましょう。

※「食事記録」は当クリニックのホームページからダウンロードできます。

栄養の「バランス」を整えるポイント

STEP1

含まれる栄養素が似たもの同士の食品で、グループわけをする。

STEP2

それぞれのグループから偏りなく食べる。

食事記録で色分けを実践した方の声！

- 一日だけでも色分けしてみると、バランスがとれているかどうかわかりました！
- バランスよく食べている自信があったけど、思っていたよりも偏っていました！
- 太った時に実践すると、体重が増えた理由に気づくことができました！

食事記録を色分けして、栄養の「バランス」を確認しましょう

STEP 1 栄養素が似た食品で、グループごとに色分けをする

色	食品の種類	グループの特徴	色	食品の種類	グループの特徴
青	卵・乳製品 MILK	カルシウムなどの日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする	赤	肉・魚・大豆製品	筋肉や血液などをつくるために必要な良質たんぱく質を含む
緑	野菜・果物	ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり、体の動きをスムーズにする	黄	穀類・油脂・砂糖	力や体温の基になるエネルギー源
黒	嗜好品、お酒、お菓子、菓子パン、ジュースなど	生活にうおいを与える。砂糖や油脂、アルコールを多く含み、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因となる。			

STEP 2 青・赤・緑・黄のグループから偏りなく食べているか確認する

《色分けした食事記録例》

朝食	時間(7:00) 場所(自宅) ごはん1膳、 鮭1切れ みそ汁(じゃが芋 、 わかめ) キウイ
昼食	時間(12:30) 場所(外食) たん 麺 (もやし 、 キャベツ 、 人参 、 豚肉)
夕食	時間(19:00) 場所(自宅) ごはん1膳、 しょうが焼き 、 キャベツ サラダ(アロココリー 、 トマト 、 ソナ 、 マヨネーズ) ビール500ml
間食・夜食	時間(10:00) 場所(車中) りんご100%ジュース 時間(15:00) 場所(職場) おまんじゅう1個 時間(22:00) 場所(自宅) アイスクリーム1個

《解説》

緑 3食とれています。野菜料理は毎食1～2品とりましょう。

赤 3食とれています。毎食1品程度とりましょう。

黄 お酒やお菓子を食べた時は、ごはんを減らしましょう。

黒 1日トータルで約600kcal(1食分)をとっていました。1日の目安量は200kcal程度ですので、とりすぎになります。

青 乳製品と卵がとれていませんでした。卵は1日1個、コレステロールが気になる方でも週に3～4個は食べましょう。乳製品は、毎日とりましょう。

まとめ

お菓子をヨーグルトやチーズなど不足している乳製品でとると、たんぱく質やカルシウムが補給でき栄養バランスが整います。

参考文献：なにをどれだけ食べたらいいの？(女子栄養大学出版社)

詳しい目安量については、次回 **食事のものさし その3「摂取量の目安」**でご紹介いたします。