

一緒に考えよう！ 食と健康

連載：第2回
食と健康について拡散する様々な情報に
惑わされる事無く、
健康的な食生活を送るために、
一緒に食と健康について考えましょう！

たかはし くにこ
高橋 久仁子氏
群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著『「健康食品」ウソ・ホント』講談社ブルーバックス 2016

ふつうに食べるとは ～食事摂取基準に基づく食品の組み合わせ～

健康維持を考えた食生活の基本は、必要な栄養素を過不足なく摂取することです。しかし、どのような食品をどれぐらいの量で、どのようにして食べればよいのかがわかりにくいようです。

でも難しく考える必要はありません。「米飯、汁、肉か魚の1皿、野菜1皿」、または「主食としての穀類、主菜としての動物性食品、副菜としての植物性食品」を適度な量で食べるようにすればいいのです。食品グループに着目すると「穀類、豆・豆製品、イモ類、果物、肉、魚、牛乳・乳製品、卵、油脂を適度な量で、そして野菜や海草、キノコ類などを豊富に食べましょう」です。

日本人の食事摂取基準

厚生労働省は5年毎に「日本人の食事摂取基準」を発表しています。これは「健康の保持・増進、あるいは生活習慣病を予防する上で摂取することが望ましいエネルギーと各種栄養素の量の基準」を示したもので、以前は「日本人の栄養所要量」と言っていました。現在は「日本人の食事摂取基準2015年版」が使われています。「適切に食べるとは？」を考える際の確実なよりどころとなるものです。

しかし、これには食品や食事に関して具体的なことは書かれていません。そこで、適量のエネルギーや栄養素を摂取するための食品の組み合わせと量を示した「食品構成」が必要となります。考え方や嗜好によって多様な食品構成がありますが、私が作った一例を紹介します。

適量を取るための食品の組み合わせと量

写真1は成人に必要な栄養素がほぼ摂取できる1800kcalの食品構成です。1800kcalでは多すぎる人も少なすぎる人もいますが、足りなければご飯や砂糖、油を増やす、多すぎれば、ご飯や砂糖、油を減らす、乳製品を低脂

肪に、赤身肉にする、等でエネルギー量を増減できます。このような食品類の組み合わせでタンパク質が64g、脂質50g、カルシウム610mg、食物繊維20gとなります。ビタミン類やミネラル類もほぼ適量摂れます。

この食材で作る献立例が写真2です。今時の感覚でいうとかなり質素な食事です。健康な人はもっとたくさん食べてかまいませんが、食生活の見直しや改善が必要となったときはこの基本に戻ってみてください。ご自身が適切に食べているか否か、この食品構成を「モノサシ」として利用するものひとつの方法です。

なお、毎日このようにキッチリ食べないといけないうことではありません。1週間を平均したらこんな程度、でいいのです。食べすぎる日も足りない日もあるでしょう。昨日食べすぎたから今日はちょっと控えておこう、そのようなサジ加減も大切です。

ご自分のふだんの食べ方に「偏り」はないか、確認してはいかがでしょうか。

写真1



写真2



わが家の声カード

組合員さんの願いを実現するために、もっと利用しやすいコープぎふにしていけるよう、今年7月、全組合員さんに総代会報告書といっしょに「わが家の声カード」をお配りしました。カードでお寄せいただいた声は252件(10月7日現在)。この一つひとつの声を商品や事業、運営の見直しにつなげていきます。寄せられた声の一部を紹介します。



商品について

わが家の一押しは、ラー油昆布(佃煮)です。チラシに載っていた簡単レシピを試してみました。豆腐、卵、片栗粉を混ぜ合わせ、レンジではレンジで3分でしたが、フライパンで焼きます。刻みねぎや、青シソの細切りをのせて食べます。(下呂市の組合員さん)

ノルウエー産さばの半身で3枚入りのものを、いつも買っています。特に家には98歳の祖母がおり、骨とりのなので安心していろいろな料理に使っています。(瑞穂市の組合員さん)

豚井のたれが気に入っています。肉を炒めた時はこちらのチャーハン、煮魚、カレーにも入れています。(美濃加茂市の組合員さん)

「枝豆がなんも」がお気に入りです。わが家では炊き込みご飯にします。以前おすすめのお食方ばかりでした。以前からはこの食方ばかりです。きのこ類やにんじん、ひじき、ごぼうなどをプラスして、具だくさんの炊き込みご飯にしています。家族みんな大好きです。(瑞穂市の組合員さん)

わが家の長男(小5)は毎朝、ひとくちたらこ(〇〇)のおにぎりを2個食べ、登校しています。なくなる前に買って、と催促されます。(美濃加茂市の組合員さん)

毎週、注文書が楽しみです。孫がアレルギーなので、米粉の丸パンの注文が毎週できると嬉しいです。(可児市の組合員さん)



「コモのパンは箱入りではなく、個別売りにしてほしいです。カップ焼きそば、カップうどんなども箱入りでは多すぎるので、バラでもお願いしたいです。(岐阜市の組合員さん)

カタログ・注文方法



注文書の色つけがとても助かっています。時々しか出てこない商品についても、見忘れ防止になっていきます。お値打ち品についても、買い時がわかりやすいです。(揖斐郡の組合員さん)

調味料がビン容器かペットボトルが商品案内に記載してもらえると助かります。個人的にはペットボトルの方が扱いやすいので、そちらをなるべく選びたいです。(美濃加茂市の組合員さん)

いつも主人が注文します。毎朝、カタログを見て楽しんでいますが、だいたいワンパターンで、必ず納豆と焼きちくわなんです。(関市の組合員さん)

チラシの上下がバラバラに袋詰めされていて、見るときにいちいちひっくり返さなければならぬので不便です。子どもたちにも、教科書やノートの上下を揃えるように教えてきたので、些細なことですがとても気に入っています。(郡上市の組合員さん)

わが家は1回に多く注文するのでポイント付与があると嬉しいです。ポイントで何かの商品と交換できたり、生協の商品券が送られてきたりした

らもっと楽しく買い物がんばれるのになあ〜と思っています。(下呂市の組合員さん)

職員へ



私はステーションで生協商品を購入していますが、担当の方がいつも気持ちよく対応して下さり、感謝しています。商品リクエストも即時に対応して下さり、その商品が製造中止されるとわかりました。商品に対して全幅の信頼をさせていただいています。(恵那市の組合員さん)

くらしの中での役割



ばあばとじいじの2人暮らしになりました。今後を考えると使い慣れた商品の配達は大変助かります。注文数は少ないですが、気兼ねなく利用させていただけることを強く願っています。(可児市の組合員さん)



私は祖母と2人暮らしをしています。車を持っておらず、スーパーに出かけられないので、わが家は生協さんのおかげで暮らしが成り立っています。まだまだお世話になりたいと思います。既に味がついている商品をよく利用しています。(郡上市の組合員さん)

お店について



毎週土曜日の、北陸直送の鮮魚市を楽しみにしています。今までにアジ、イワシの刺身をいただきましたが、新鮮で、お値段も安く、とても美味しかったです。8月に息子が帰省するので、ぜひ食べさせてみたいです。(可児店ご利用の組合員さん)

長良店で買い物をしています。カウンターの側にテーブルと椅子が設置してあり、休憩する際に大変助かっています。椅子が高いため座りにくいので、もう少し低い椅子にしたいだければ、なおよいと思います。(長良店ご利用の組合員さん)

葉わさびの佃煮のおにぎりがお気に入りです。以前お店にあったのですが、いつの間にかなくなり探しています。生協商品にあれば、再度取り扱ってほしいです。(各務原市の組合員さん)

夕食宅配について



2年ほど前、夕食の宅配をお願いしました。説明をしていただいた方も、配達の方もとても親切でした。お弁当に至っては、とても心配りされていて、味つけも薄味で病後の私には最高でした。お値打ちでも助かりました。(岐阜市の組合員さん)



子どもが1歳になりました。あっという間に私と同じくらいの身長に！
どんどん大きくなる子どもたちの成長が、これからも楽しみです。 | 羽島市 古田さん |

