

# 一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、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!

## 「食べるをはかる」が健康への第一歩

仕事柄、「健康になるには何を食べたらよいのですか?」という質問を受けることがよくあります。けれども、この質問に答えるのは2つの面からとても難しいと感じます。

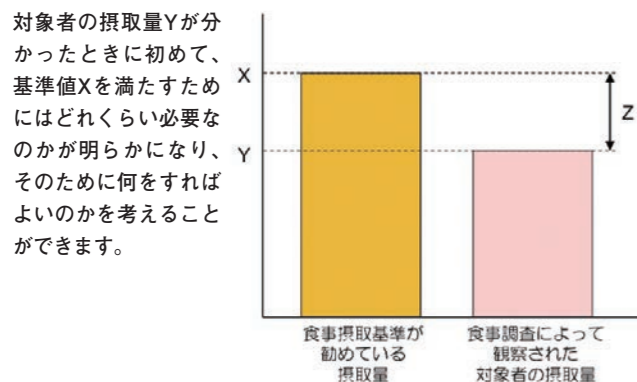
### 健康ってなんだろう?

その理由のひとつは、「健康」というのがどのような状態を示すのか、あいまいな状態でたずねられることが多いからです。肥満のない状態なのか、がんなどの病気にかかっていないことなのか、それとも色々病気はあってもとりあえず生きていけばよいのか、目指すべき健康状態によって、とるべき食事は異なります。お答えするには、質問の方が想定している「健康」の定義を明確にする必要があります。

### あなたは何を食べていますか?

もうひとつの理由は、質問された方が、普段どの栄養素をどのくらい食べているのか、それが分からないからです。例えば、ある健康状態を保つためにどの栄養素をどのくらいとればよいのかについては「食事摂取基準」という基準値が定められています。けれども、図1に示してあるような基準値Xが存在したとしても、それだけでは質問された方の食事の内容をどのように改善したらよいかは分かりません。基準値Xに加えて、その方の日常的な摂取量Yが分かったときに初めて、足りない量Zを増やす工夫をすればよいのだと分かります。ご自身の摂取量が分からない状態で「〇〇を食べればよい」と答えるのは不可能なのです。

図1 食事摂取基準の基準値Xと対象者の普段の摂取量Y

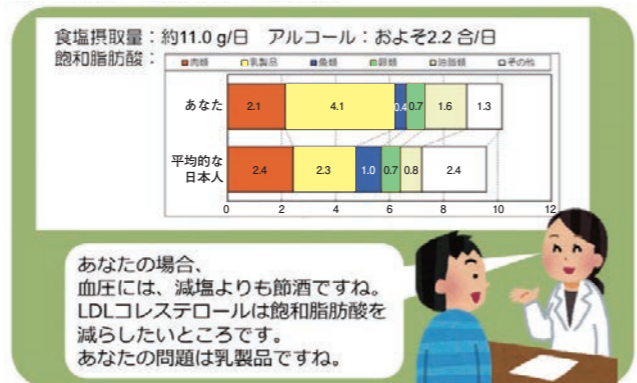


### 「食べるをはかる」が改善につながる

健康診断では、血圧や血中コレステロールの値をはかり、基準値よりも高いときには改善を促されます。けれども食事に関しては、食べているものをはからずに、「血圧を下げるためには減塩が大切です。ラーメンのスープは残しましょう。お漬物は食べないように。」などといった一般論で食事指導を受けることがあります。それよりも、図2のように食べているものを調べた(はかった)うえで「あなたの場合、血圧には減塩よりも節酒ですね。」などとポイントを説明してもらうほうが、効果的です。

いくつかの地域生協さんでは、この「食べるをはかる」の大切さに気づき、普段の食事を調べて食育に活かそうとする取組みが始まっています。私たちもその取組みを支援しながら、食事改善のためには「まずは食事を調べる」ことがあたりまえの世の中になるよう、力を尽くしたいと思っています。

図2 食事を調べた結果にもとづいた食事指導



普段の食事摂取量が分かれば、一般論ではない、その人に合わせた効果的な指導を実施できます。

こばやし さとみ  
**児林 聡美氏**  
九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。  
※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版部2015)

飛騨地方の正月料理「ねずし」。地域によって入れる材料などが変わるので、いろいろ食べ比べをしています。主人の好物で「自宅で作ってほしい」と希望もあるので、来年のお正月は挑戦してみようと思います。  
| 高山市 長瀬さん |

# うちではこうして使ってます!!

組合員さんに教えていただきました



### しめさば

凍 180g(2枚)  
本体価格 438円  
税込価格 473円  
次回予定 3月2週

しめさばで  
簡単朴葉寿司

組合員さん VOICE

朴葉寿司を作るとき、しめさばをカットしてそのまま盛りつけます。簡単で美味しいですよ。  
可児市 まゆみママさん



### もずくの極(純玄米黒酢)



蔵 180g(60g×3)  
本体価格 189円  
税込価格 204円  
次回予定 3月1週

あたたかな  
スープにしても

組合員さん VOICE

お碗に移し替え少しお湯を注ぎます。小口ネギ、とろろ昆布を加えればもずくスープに早変わりです。  
大垣市 ひろっぺさん



### ぎょうざの皮



蔵 25枚  
本体価格 75円  
税込価格 81円  
次回予定 2月3週

手軽な  
オヤツに  
ぴったり

組合員さん VOICE

ぎょうざの皮に砂糖醤油をつけて、トースターでパリッと焼いておせんべい風に食べています。  
中津川市 いもちゃんさん



### 国産若鶏使用 クリスピーチキンフィレ



凍 360g(6枚)  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
次回予定 2月3週

本格的な  
ハンバーガーに

組合員さん VOICE

パンズに挟むとお店のようなハンバーガーができます。味がしっかりついていて、マヨネーズやレタスとよく合います。レンジでできる簡単さもうれしいです。  
大垣市 TOMATOさん



### お吸いもの(松茸風味)



115g(2.3g×50)  
本体価格 580円  
税込価格 626円  
次回予定 2月4週

レンジで  
ぽっと茶碗蒸し

組合員さん VOICE

とっても簡単につくれるシンプルな茶碗蒸しです。具がなくてもほっとする味です。お好みの具材を入れてアレンジしてみてください。  
大垣市 かほかほさん



### 材料

お吸いものの素(松茸風味)…1袋  
ぬるま湯…140cc 卵…1個

- お吸いものの素、ぬるま湯、溶き卵をよく混ぜ合わせる。
- ①を容器に流し入れラップをかけ、4箇所穴を開けて電子レンジ600Wで2分30秒温める。



### 雑貨 ファッションドライ



本体 500ml  
本体価格 598円  
税込価格 645円  
次回予定 3月1週

お家で  
クリーニング

組合員さん VOICE

セーター、スーツのズボン、カシミアのマフラー、分厚い毛布などつけ置くだけで簡単に洗え、汚れ落ちも満足です。クリーニングに出す手間も省け本当に助かっています。  
各務原市 ピースさん



### 雑貨 北海道産しらかばようじ



450本×2  
本体価格 380円  
税込価格 410円  
次回予定 2月4週

国産材なので、  
丈夫で安心!

組合員さん VOICE

本数がたくさん入っていて、料理にも使って愛用しています。レタスの切り口にさして保存すると長持ちするそうですよ。  
可児市 ミコちゃんさん



醤油、砂糖、みりんをそれぞれ買うと値が張り置き場もとるので、料理はすき焼きのタレ1本で味つけています。  
| 各務原市 高橋さん |

わたしの  
ひとこと

