

# Dr. 中路の健やか通信 (其の62)



## 62回 どんな食生活がよいのか

### ◆問題はバランスと量

人間が太古より食してきた物を、安易に善（白）と悪（黒）に分けることはできない、と私は考えます。食べ物は「バランス」だけの問題だと。



私は以下の3つのバランスがあると考えています。



一つ目のバランスは、5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、

ミネラル、ビタミン）や非栄養素（＝食物繊維）をまんべんなくとる、というバランスです。一口に5大栄養素や非栄養素といっても、その中身をみると多彩です。たとえば、ビタミンにはA、B、C、D、E、Kなど多くの種類がありますし、食物繊維の中にも、セルロース、ペクチン、マンナンなど多くの種類が含まれます。これらをまんべんなくとった方がいいということです。

いったい、どのようにしてバランス良くとるのか。この疑問には、次のように答えたいと思います。

バランスは、代表的な食品群から、まんべんなく食品を摂取することで、おおむね達成できます。たとえば、6つの食品群が有名で、第1群（魚、肉、卵、大豆＝たんぱく源）、第2群（牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚、海草＝カルシウム源）、第3群（緑黄色野菜＝ビタミン源）、第4群（その他の野菜、果物＝ビタミン源）、第5群（米、パン、めん、

いも＝炭水化物源)、第6群(油・バター＝脂質源)があります。

もっと簡単な方法として、かつて提案されたのが、旧厚生省の“健康づくりのための食生活指針“の中の”1日に30食品食べましょう”というスローガンです。



1日30食品を食べると、おのずとバランスは良くなってくる。つまり、それ以上はあれこれ考えなくともいい、というのです。ちなみに、30食品の数え方の原則を示します。

- ① 同じ食品は、1日のうち何回食べても1品としか数えない。
- ② 魚や肉は、種類が異なれば別々に数える。
- ③ 砂糖、マヨネーズ、ドレッシング、油、味噌などの調味料は数えるが、酢、しょうゆ、塩などの少量しか使わない調味料や香辛料は数えない。

二つ目のバランスは「栄養(素)と非栄養(素)(＝食物繊維)のバランス」です。食物繊維のところでも述べましたが、近年我々は「栄養のつまり過ぎたもの」言い換えれば「食物繊維(かす、非栄養素)の少ないもの」を食べ過ぎています。これが、栄養の取り過ぎにつながり、肥満や生活習慣病を生み出しているのです。食物繊維が大切だということはこのことなのです。

三つ目は「量のバランス」。30食品と言いましたが、30食品の食事を作ることは簡単ではありません。また、30食品も食べると、今度は食べ過ぎて肥満につながるという問題が出てきます。ここで「量のバランス」が問題になるのです。食べる量あるいは高カロリーのものに適度に控えなくてはならないということです。このバランスの最良のバロメーターは何と言っても体重であります。



ということで、平成12年に国から新しい「食生活指針」が出されました。この中では30という数字にこだわらずに、主食・主菜(卵、魚、肉、大豆製品などを使ったおかずの中心)・副菜(主菜を補う野菜、

海藻などを使った料理)のそろった食事を基本に、多様な食品の組み合わせと調理方法、規則正しく楽しい食生活、さらには食塩と脂肪摂取を控えること、などが強調されています。

しかし、このバランスの問題、「言うは易し行<sup>ひた</sup>うは難し」の典型です。「食べ過ぎず、食品数を多く」は飽食社会におけるいまだ未解決の大テーマなのです。



そこで思い切って言わせてもらいます。「野菜中心の食事が全部のバランスをよくする!」と。野菜には豊富な食物繊維が含まれます。

野菜を食することで摂取エネルギーが制限され、食品や栄養のバランスが良くなります。

野菜こそが救世主なのです!

