こんにちは
保健センターです
☎52-4999

食生活を見直しましょう

～日本型食生活について～

近年、食の多様化による肥満や生活習慣病が増えています。栄養バランスのよい日本型食生活を食卓にとり入れて、家族みんなで健康長寿を目指しましょう！

■日本型食生活とは？

穀類、野菜、魚介類、豆類を中心とした伝統的な和食は、たんぱく質不足による低栄養が問題でした。経済成長で諸外国からの輸入が増え、和食の一部に欧米の食材（肉、乳製品、果物等）が取り入れられるようになると、栄養状態は改善され、日本は長寿国になりました。日本型食生活のはじまりです。

■日本型食生活の特徴

◎一汁二菜（主食、主菜、副菜、汁物が揃ったもの）が基本
炭水化物、たんぱく質、脂質の栄養バランスが理想的です。

◎食物繊維が多い（雑穀、根菜、きのこ、海藻、芋類等）
大腸がん、高血圧のリスクを下げます。

◎カルシウムが多い（小魚、海藻、大豆、きのこ、切干大根、乳製品等）
骨粗鬆症（こつそしょうしょう）を予防します。

◎旬の食材が豊富
栄養価が高く、味もおいしくなります。

×高塩分の食品が多い（漬物、味噌汁、干物等）
高血圧や胃がんの原因になるので、食べる量を控えましょう。

■食生活の変化

現在、食の多様化と手軽さから、日本型より欧米型の食事を好む人が増えてきています。欧米型の食事は、高カロリー、高脂肪のものが多いため、食べすぎると、さまざまな病気やがんの原因になります。

■あなたの食生活は日本型？欧米型？

□朝食は、ごはんよりパン派だ
□魚料理より肉料理が好き
□煮物や焼き物より揚げ物が好き
□外食やファストフードをよく利用する
□インスタント食品、加工食品をよく食べる
□小魚や緑黄色野菜、乳製品が嫌いだ

チェックが多いほど欧米型の食生活になっています。

■次のことに注意して、少しずつ日本型食生活に近づけましょう

■魚と肉は1対1でとり入れましょう
肉や揚げ物は脂質が多く、生活習慣病のリスクを上げます。

■カルシウムの多い食品を食べましょう
骨粗鬆症予防のため、カルシウムの多い食品を食べましょう。また、インスタント食品や加工食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を阻害するので注意しましょう。

■お米を食べましょう
ごはんはパンに比べて腹持ちがよく、食べすぎを防止できます。

いただきます

食生活改善推進協議会

★ローストビーフのすしボール★

市販の材料を活用した、簡単おもてなし料理です。柑橘と柚子こしょうの風味が食欲をそそります。

材料（4人分）

米	1合
Ⓐ 酢	大さじ1・1/2
Ⓐ 砂糖	大さじ1/2
Ⓐ 塩	小さじ1/2
ローストビーフ（市販）	200g
柚子こしょう	少々
貝割菜	1/2パック
細ねぎ	適量
Ⓑ 醤油	大さじ1
Ⓑ レモン汁	大さじ2
しその葉	8枚
カボス	1個

1人分の栄養価
エネルギー…275kcal
たんぱく質…12.5g　脂質…10.4g
カルシウム…11mg　塩分…1.8g

作り方

① Ⓐを混ぜて寿司酢を作る（市販の寿司酢（大さじ2）を代用してもよい）。
② 米は、やや固めに炊き、おひつに取って広げる。①を回し入れて、全体を切るように粗熱がとれるまで混ぜたら、12個（1人3個）に丸く握る。
③ ローストビーフを12枚に切る。
④ ラップに③をのせ、②をのせて包む。ラップを外して皿に並べ、その上に柚子こしょうを塗り、貝割菜、みじん切りにした細ねぎをのせ、しその葉とカボスを添える。
⑤ 食べる時にⒷのたれをかける。

※献立提供：江木和子先生