

- 7日間の食品群別摂取量の実際量を見る。
- 7日間の食事計画をたてる。

以上の実習を通して自分の食生活のあり方を探ることができ、この経験を“自分の健康は自分で守る”ことを目標とした、健康的なライフスタイルの構築に役立てたいものです。

図-1 六つの基礎食品



表-1 食品別摂取量の目安

食品群	摂取量 (g)			
	280	340	390	
穀類	280	340	390	
種実類	3	3	3	
いも類	50	60	70	
砂糖類	5	5	10	
油脂類	15	15	20	
豆類	50	60	80	
その他の豆類	5	5	5	
果実類	150	150	150	
緑黄色野菜	100	100	100	
その他の野菜	200	200	200	
海藻類	5	5	10	
調味嗜好品	50	50	50	
魚介類	40	50	70	
小魚類	5	5	5	
肉類	40	50	60	
卵類	40	40	50	
乳類	200	200	250	
エネルギー (kcal)	合計	1,768	2,000	2,355
	摂取目標量	1,700	2,000	2,300

第6回 平成8年10月19日(土)

## 食べ物の特性でバランス良く食べたいね!



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
助教授 永島伸浩

「最近、食べ物がおいしくないネ。」「調理・加工済み食品が便利なのでよく使うけど、すぐ飽きてしまうんだ。」……こんな会話をよく聞いたことはありませんか？ スーパー、デパートに出向けばないものはないと言うくらい豊富な食品・加工品が並んでいる昨今です。「健康・ダイエット」という言葉には目のない人たちのために、時間がない、めんどくさいが手をふるい、一部のTVや雑誌の情報に踊らされ、それが誤っている(？)かどうかは定かではありませんが、妙に食品に対してこだわりをもっている方々もおられるような気がします。今は10月です。収穫の喜びをもとに一年のうちで一番野菜・果物がおい

しい時期ではないでしょうか。ところが一年中店先に並んでいるトマト・キュウリ、夏場に並んでいた黄色いみかん、冬になるとイチゴ、すいかがまた出回り始め、さらに追い打ちをかけるように輸入食品が目につきます。これらの食品は出回らない時期に食べるめずらしさによるものなのか、受入れる食品が限定されてしまっているのか、とにかく旬の食材をその季節に合わせて食べるという習慣はだんだんなくなってきたように思います（ビニールハウス栽培を頭から否定するつもりはありませんが）。昨年の公開講座で「健康づくりのための食生活指針」について若干触れさせて頂きました。その中で「多様な食品（一日30品）で栄養バランスを」、「脂肪は量と質を考えて」、「食塩をとりすぎないように」という指標がありました。今回の公開講座の授業ではこれらのことを踏まえて一歩前進し、食品の持っている特性を系統だてて分類し、これを調理の上でどう役立てていくかについて考えてみたいと思います。すなわち、食品にはどのような栄養素が含まれ、それは人体の中で如何なる働きをするのか。どのような種類の食品を如何にして選び、どのような調理法を用いて食事づくりをしたらよいのか等です。また、若干ではありますが、西洋栄養学にはない旬の食品のもつ効用と人体とのかかわりについて述べられている「中国薬膳」についても触れてみたいと思います。（献立内容は当日のお楽しみに！）

### § 1. 旬の食材を選ぼう！

表1を見て下さい。代表的な野菜果物魚介類の出回り時期をまとめてみました。トマト一つにとっても夏場旬のものとはそうでないものは、体にとって大事な栄養素をはじめ、糖類、有機酸の含量もちがいます。また、静かなブームになっている薬膳の世界でも、旬の食材を食べることはその季節の身体にとってとてもよいことと誇られています。そして何よりも価格が安いということも利点です。

### § 2. 人体への働きが異なる食品群ごとにたくさんの食品を選ぼう！

食品を選択する際に、むやみやたらにたくさんの食品を取ればよいというのではいけません。栄養素も人体への特性も異なる食品群ごとに選択すべきです。食品群とは、だれもが日常の食生活をバランスよく簡単に送れるように食品の機能や栄養素別に表わすことができるように考案されたものです。これには3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品群などがありますが、ここでは厚生省指導によるもっともポピュラーな6群に分ける方式を取り上げ、説明したいと思います（表2参照）。これはバランスのとれた栄養ということに重点をおいて、各食品に含まれる栄養素の種類からみて6種類に分類し、毎日とらなければならない栄養素と、それを含む食品とを組合わせて示してあるものです。

### § 3. 食べる際には調理法に工夫を！

よい食品が選択できたらもうそれで終わりというわけにはいきません。食品を洗浄、切碎、加熱という調理操作が加わってはじめて「料理」となるのです。すなわち、料理に仕上げる過程を調理といいますが、この調理の目的とは、「衛生的に安全な食べ物にし、栄養効率を高め、嗜好性を向上させる」ことにあります。食品成分表などを使用してカロリーや栄養素を計算しても、実際にこの通りの内容が体内に入るわけではありません。また、細菌を殺したり有害物質を取り除くことも調理操作の大事な役目です。例を上げるとほうれん草は食物繊維やカルシウムなどのミネラルが豊富に入っていますが、あまり生食することはありません。食べる量の問題もありますが、シュウ酸等の除去すべき物質もあります。従って多量の水でゆで、シュウ酸等を流出させる調理操作が必要となります。畜肉類は素晴らしい蛋白質給源ですが、焼くという調理操作を行うことによって、表面の細菌を殺したり余分な油脂を外に流出させることができます。

### § 4. 塩分を控え目にする味付けの工夫とは？

現在、厚生省指導による塩分摂取量の目安は一日10gです。低塩、低糖傾向は広く行き渡っているようですが、ただ単に量を減らせばよいというのではいけません。薄味に慣れるということも必要ですが、おいしさを犠牲にすべきではありません。図1を見て下さい。これは食塩と旨味の関係を示した図ですが、塩味が極端に薄すぎると食物のおいしさは低下します。食塩を減らし旨味（グルタミン酸）を加えることによりおいしさが保てることを表わしています。すなわち旨味を加えると塩分量をかなり減らすことができるということです。また、塩味を他の調味料（酢等）で置き換えたり、ヨーロッパでポピュラーなハーブ類の香辛料を使うこともおすすめです。

## 参 考 文 献

- 1) 川端 晶子：調理学 学建書院（1994）
- 2) 科学技術庁資源調査会編・奥脇 誠治：四訂食品成分表 実教出版（1993）
- 3) 河内 一行：応用自在な調理の基礎（日本料理編） 家政教育社（1994）
- 4) 秋庭 隆：食材図鑑 小学館（1995）
- 5) 山崎 郁子：中医營養学 第一出版（1993）
- 6) 正岡 慧子：薬膳のすすめ 社会思想社（1993）

表1 食品の出回り時期（最盛期）の一例\*

季節	魚介類	野菜・果物類
春	にしん さわら ひらめ めばる かつお ます たちうお 車えび かます たこ あさり はまぐり	うど にはら セロリ ふき 根みつば たけのこ キャベツ かぶ さやえんどう たまねぎ アスパラガス ビーマン イチゴ キウイフルーツ
夏	まがれい したびらめ まあじ ぎんざけ まだい まいわし いさき あゆ とびうお このし ろ あおやぎ ほたて	にんにく らっきょう かぼちゃ なす 枝豆 とうもろこし いんげん豆 トマト きゅうり みょうが 夏みかん びわ メロン もも
秋	まぐろ きす さんま ほっけ とらふぐ すずき さざえ あわ び かき	にんじん ごぼう なし ぶどう りんご かき さつまいも さといも
冬	ぶり かに類 するめいか さば まだら まあなご あんこう あ まだい わかめ こんぶ	白菜 れんこん ゆずねぎ 小松菜 大 根 ほうれん草 カリフラワー ブロッコ リィ めキャベツ キウイフルーツ じゃ がいも みかん

注：産地により上記の時期と異なることがあります。

\*引用文献：奥脇誠治：四訂食品成分表 PP 256～257 実教出版(1993)より一部改変。

表2 6つの基礎食品

— 毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう —

第1群	魚、肉、卵、大豆製品……主として良質たんぱく質の供給源
第2群	牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚……主としてカルシウムの供給源
第3群	緑黄色野菜……主としてカロチンの供給源
第4群	その他の野菜、果物……主としてビタミンCとミネラルの供給源
第5群	米、パン、めん、いも……主として糖質性エネルギーの供給源
第6群	油脂……主として脂肪性エネルギーの供給源

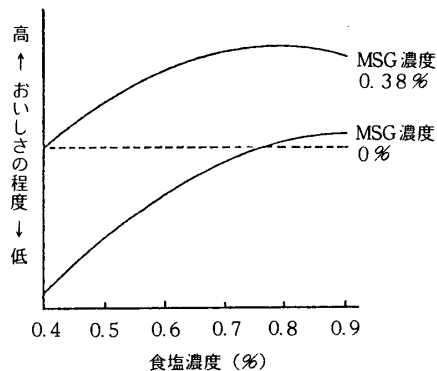


図1 食塩と旨味の関係

山口静子：食べる、味の素生活情報

№10、1986