

こんにちはは 保健師です

矢田 智子です



バランスの良い食事は どうして必要?



「バランスの良い食事を」と耳にすることは多いと思いません。では、どんなものをどれだけ食べたらいいのかというと、漠然としてわからないと思う方が多いのではないのでしょうか。

反対に、なぜバランスよく食べなければいけないのかと思う人がいるかもしれません。

まずは、食事のバランスがとれているか、栄養のある食品がとれているかを確認してみましよう。

いくつ当てはまるか
チェック!!

◎ 4〜6個当てはまる
↓ 栄養不足。本気で食生活の見直しを
◎ 1〜3個当てはまる
↓ 栄養が不足している可能性が大きい。少しずつ改善を

□ 主食はもつぱら白パンと白米。コンビニおにぎり、菓子パンも多い。
□ 魚ではなく肉を食べることが多く、揚げ物や加工品も多い。
□ 豆や豆製品はほとんど食べていない。
□ 野菜、芋は、お弁当やレストランで食べる、キャベツ、キュウリ、トマト、ポテトサラダぐらいだ。
□ 果物はほとんど食べない。
□ 乳製品はほとんど食べない。

次に、なぜ改善する必要があるかということですが、先ほどのチェック項目について説明していきます。

① ビタミンB1には、エネルギーの生産や疲労改善などの効果、食物繊維には、食事の最初に食べることでコレステロールの軽減や血糖値を穏やかにする効果や便秘を改善する効果などがあります。しかし、精製された白い炭水化物はこれらが取り除かれているので、雑穀パンや玄米・押し麦などを取り入れると補充できます。

菓子パンは、主食ではなく、「おやつ」ですのでご飯がわりにはなりません。

② 肉や揚げ物は、カロリーが高く、コレステロールを悪化させる飽和脂肪酸が含まれ、加工品は塩分が多く含まれています。一方で魚は、コレステロール・中性脂肪・血圧の改善、気分の安定、頭の健康などに効果のあるオメガ3脂肪酸が多く含まれています。肉は体をつくるたんぱく質源でもあるので、食べることが悪

いことではありません。量と偏りに注意しましょう。

③ 豆、納豆、豆腐などの豆製品は、カロリー控えめで良質なタンパク質源。ビタミン・ミネラルの宝庫です。日頃からよく取り入れることで骨の健康、便秘、コレステロール、エネルギー代謝、貧血予防、気分の安定、疲労改善などに効果があります。

④ 野菜には、ビタミン・ミネラルだけではなく、食物繊維、抗酸化作用などが豊富に含まれています。取り入れることによって、がんなどの病気のリスクを下げ、コレステロール、便秘などの改善に効果があります。外食の多い人は意識して野菜を足しましょう。

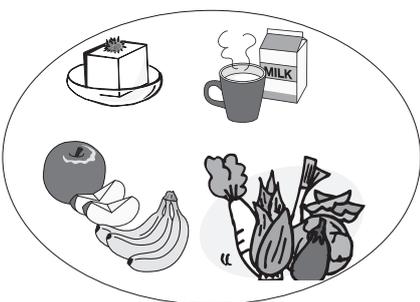
⑤ 果物は糖分がありますが、リンゴ半分、こはん1/4、食パン1/2、どらやき1/4、クッキー1/2個と同じくらいの糖分です。果物にも食物繊維、ビタミン・ミネラルが含まれており、同じ糖分量でも果物の方がカロリーが低く、

抗酸化作用が高いものが多いので、おやつや小腹がすいた時におすすめです。

⑥ 乳製品にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは乳製品の形だと体に吸収されやすく、骨を丈夫にするだけでなく、精神の安定や血圧のコントロールにも効果があります。

このように、食べ物に含まれる栄養は、バランスよく取り入れることで病気を予防するだけではなく、体調を整えたり、心の健康にも役立ちます。

特に、お正月前後の食事は胃腸に負担をかける食べ物をとりがちなので、元気に一年を過ごせるように整えていきましょう。



すべては村びとのために 村びと紹介

No. 1

夢だった めん羊牧場

「めん羊はもともと興味を持っていてやってみたかったこと。」と話すのは、宇二ウに住む黒井宏論さん・光絵さんご夫妻。

占冠村で、初めての牧羊を始める。興味を持ったきっかけは、10年前に牧羊犬を飼ったこと。その犬を羊飼いさんの所で牧羊体験させたり、羊飼いさんと交流しているうちに、めん羊を飼って田舎暮らしをしたいと思っただろうだ。「羊飼いさんにはとにかく面白い人が多くて、前向きで一緒にいて楽しい。牧羊は10年間ずっと考えてたんです。」と話す。田舎暮らしが



したくて場所を探し、暮らすなら地元で役立つことをしないとけないと思いい、ハンターの資格を取った。村には、4年前にハンターで訪れ、知っていた。ここに来る前まではお店をやっていた、40歳を節目に、「どうしようか、やっぱりやりたかったことにチャレンジしよう」と牧羊へと進んだ。

「宇二ウ地区に住むのは心細くないですか?」との問いに、「とにかくここは自然にあふれていて、全然あきないです。(笑)」と、自然の中での生活を楽しんでるようだ。

小屋で気持ちよさそうに丁寧なマッサージを受ける羊たち。大切に育てようとする2人の愛情が伝わる。

昨年11月に10頭の羊がやってきて、妊娠している6頭の羊の出産は、2月。始まったばかりの牧羊だが、来年の今年、元気な子羊が誕生し、活気づくよい年となつてほしいと願う。

テイのめにゅうから 食のすすめ



【メニュー】

カレーつけうどん
豆サラダ 牛乳 果物 (みかん)
【おやつ】フルーツみつ豆

全体エネルギー 537kcal
全体塩分 2.7g

カレーつけうどん

材料 (2人分)

- ・ゆでうどん (細麺) 2玉 ・豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 80g
- ・舞茸 30g ・小ネギ 6g ・かぼちゃ 40g
- ・玉ねぎ 60g ・ゆで卵 1/2個
- ・めんつゆ 50g ・カレールー 20g

作り方

- 1 玉ねぎは1cmの角切り、小ネギは小口切り、舞茸はほぐし、かぼちゃは皮と種をとりスライスしてレンジに5分ほどかけます。
- 2 ゆでうどんと豚肉は、熱湯で茹でて冷水でしめ、水気を切っておきます。
- 3 卵は茹でて、縦4等分にカットします。
- 4 鍋を熱し、少量の油をひいて、玉ねぎ・舞茸を軽く炒めたら、適量の水を入れ、めんつゆ・カレールーを溶き、つけ汁を作る。
- 5 器にうどんを盛りつけます。つけ汁は、肉・ゆで卵・かぼちゃを彩りよく盛り、小ネギをのせて出来上がり。

今回は、美瑛町のご当地グルメを献立に取り入れ「カレーつけうどん」にしましたが、うどんをご飯に代えて「スープカレー」にして食べてもおいしいですよ!

占冠村社会福祉協議会
管理栄養士 平川みゆき