

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!

Vol. 86



「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

感染症
予防

栄養バランスを意識した食生活で感染症を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、自粛生活が長引くと、食生活の乱れ、生活習慣病等の悪化等の健康二次被害が心配されます。今回は、普段の食生活におけるポイントを紹介します!

●栄養バランスがとれた食事を心がけましょう

感染症の予防のため、また感染症を重症化させないためには、**栄養バランスがとれた食事**をすることが重要です。

栄養バランスがとれた食事をするためには、ごはん・パンなどの「**主食**」と、肉・魚・卵・豆腐料理などの「**主菜**」、野菜のおかずである「**副菜**」をそろえることが大切です。また、**牛乳・乳製品や果物**も1日1回程度はとるようにしましょう。

子どもたちは、おやつとしてお菓子等を食べ過ぎないように、不足しがちな牛乳・乳製品、果物等を意識して食べましょう。

高齢者の方は、食欲が減退し、食事の量が減ってしまうと、感染症に対するリスクが高まる可能性があります。1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるとともに、肉・魚・卵・豆腐料理などの「**主菜**」を意識して食べましょう。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの?

自分の手の大きさを目安にして、自分にあった食事の量と栄養のバランスを示しています。

1日3回食べましょう

エネルギーになる



ごはん・めん
両手にのる量
(1~1.5杯のごはん)

又は

パン
片手にのる量

主食

主食は、食事の中心なので「主食」と呼ばれています。主食が、ごはんか、パンか、めんかによって、おかずが変わってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

体をつくる



主菜

主菜は、肉や魚、卵や大豆を主な材料とした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

肉の場合：片手に薄切り肉3~4枚
魚の場合：片手に魚1切れ
卵の場合：片手に卵1個
豆腐の場合：手のひら大の豆腐

元気でいられる



火を通した野菜
片手に山盛り

生の野菜
両手に山盛り

副菜

副菜は、野菜やいも、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウムの仲間や、食物繊維などを多く含みます。副菜は色も形もいろいろあって、食事全体の味やいろどりをゆたかにします。

1日~2回食べましょう

バランスのとれた食生活のためにもう一品!



コップ1~2杯

人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

もう一品

主食・主菜・副菜以外の果物、漬物、飲み物などのこと。とりすぎると、エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれることがあります。

気をつけましょう

おたのしみ(どれかひとつ)



人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

片手の手のひらの半分

片手の手のひらにのるくらい

コップ1杯程度

菓子類・ジュース類

とりすぎると、エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれることがあります。「楽しく適度に」をこころがけましょう。

平成28年国民健康・栄養調査結果では、「主食」と「主菜」とはとれていても「副菜」とっていない人が多くなっています。栄養バランスをとるポイントは「**野菜**」です。

宮城県では「みやぎベジプラス」とし、野菜の摂取を推進しています。詳しくはみやぎベジプラス公式ホームページ(<https://miyagi-vegeplus.jp/>)を御覧ください。ホームページには「みやぎベジプラスメニュー」として、簡単に作れて**野菜の摂取**ができ、**塩を控えめ**にしたレシピが揃っています。ぜひ御家庭でお試ください。なお、糖尿病、腎臓病等の疾患により、食事制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

●現時点で、新型コロナウイルス感染症に対する効果を示した食品は報告されていません

ある特定の食品を食べると効果的であるというものはありません。情報に惑わされないようにしましょう。健康的でバランスの取れた食事を維持するために、主食・主菜・副菜をそろえて食べ、さまざまな食品を食べることが大切です。

詳しくはこちら

みやぎベジプラス100

検索



ご紹介

栄養成分の表示を上手に活用しましょう

令和2年4月から栄養成分の表示が義務化されました。健康的でバランスの取れた食事を維持するために、栄養成分表示を上手に活用して食品を選びましょう！

ポイント1 単位をチェック！

表示している単位は、100g、100ml、1食分、1枚当たりなど食品ごとに異なります。

自分が食べる量と比較するのがオススメです。

ポイント2 栄養成分の量をチェック！

体重が気になる方はエネルギーや脂質、血圧が気になる方は食塩相当量など、健診結果や自分の体の状態に合わせて選択するのがオススメです。

栄養成分表示 1本(1000ml)当たり	
エネルギー	○.○ kcal
たんぱく質	●.● g
脂質	◇.◇ g
炭水化物	◆.◆ g
一糖質	△.△ g
一食物繊維	▲.▲ g
食塩相当量	□.□ g
カルシウム	■.■ mg



ポイント3 「少ない」、「含む」、「多い」をチェック！

低脂肪、カルシウム入り、高食物繊維など栄養成分を強調する食品は、摂りたい栄養成分または控えたい栄養成分に注目して選択するのがオススメです。



特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品は内容をよくチェック！

食品は薬とは違い、特定の食品をとり続けても、病気の治癒や予防を期待できるものではありません。食事は主食、主菜、副菜を基本にバランスを整えてから、補助的に選択するのがオススメです。

最近太ったな...
体重減らさなきゃ...



栄養成分表示 1食(400g) 当たり	
エネルギー	668 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	23.6 g
炭水化物	92.5 g
食塩相当量	2.7 g

→ エネルギー、脂質が低いものを。

健診で初めて「血圧高め」判定に！
どうすればいいんだろう...



栄養成分表示 大きじ1杯(15ml) 当たり	
エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	1.2 g

→ 食塩 相当量が低いものを選ぶ、もしくは、使う量を減らす。

女性は「骨折」が原因で寝たきりになる人が多いのか...



栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	72 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	1.6 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	140 mg

→ 骨量を減らさないためにはカルシウム摂取に加え、運動を。

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



まるまるピーマン煮+にらの卵スープ

みやぎベジプラスおすすめレシピ



エネルギー量/99Kcal

野菜量
150g

食塩相当量
0.5g

(一人当たり)



レシピ名「まるまるピーマン煮」は、①丸ごとピーマン(種も)を使うこと、②丸森産の野菜を使うことから「まるまる」としました！ピーマンを煮込んだスープには、野菜や肉の出汁がたっぷり出るので、にらと卵を加えてスープとしてもいただきます。2度美味しいレシピです。

宮城県



材料(2人分)

- ・ピーマン...6個(約180g)
- ・にら...50g
- ・きゃべつ...50g
- ・干しいたけ...20g(戻したものの1個)
- ・豚ひき肉...50g
- ・めんつゆ...40cc
- ・水...500cc
- ・お好みでラー油...適量

【にらの卵スープ】

- ・にら...50g
- ・卵...1個
- ・スープ...400cc

作り方

- 1 ピーマンは、へたを切り落とすスプーンなどで種とワタを取り出す。
- 2 取り出した種とワタと、にら、きゃべつ、干しいたけをみじん切りにする。
- 3 ②の材料とひき肉をよくこねて、ピーマンに詰める。
- 4 鍋に並べて水とめんつゆで約15分煮込む。

【にらの卵スープ】

- 1 スープを煮立たせ、食べやすい長さに切ったにらと溶き卵を入れる。