



健康な体づくりはバランスの良い食事から!

気温が下がって空気が乾燥するこの季節、新型インフルエンザの大流行が心配されます。新型インフルエンザの予防には、うがい・手洗いやマスクの着用が有効ですが、完全に予防できるとは言いません。一番大切なのはウイルスに負けない健康な体づくりをしておくことです。日頃から適度な運動、十分な睡眠と休養、そしてバランスの良い食事を心がけましょう。



バランスの良い食事とは?

「バランスの良い食事」といっても、どのような食事のことをいうのか分からない方も多いと思います。そこで、1日に何をどれだけ食べたらバランスの良い食事ができるのかわかり易くイラストで示した「食事バランスガイド」をご紹介します。

農林水産省と厚生労働省により作られた、この「食事バランスガイド」では、1日分の食事をコマのイラストで表現しています。毎日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分け、最小単位を「1つ(SV)」として、1日の中で各区分の料理をいくつとればよいかを考えていく仕組みです。この「1つ(SV)」という単位は食材や栄養素の単位で考えるのではなく、料理の形で考えるので、食材を計量する必要はありません。

また、水分をコマの軸とし、コマは「回転する」「運動することによって倒れずに安定する」ということから、水分の摂取と適度な運動の必要性も表現しています。

適量をチェックしましょう

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。例えば、活動量がふつうの成人女性、活動量が低い成人男性の場合の1日分の適量は2000±200kcalとなります。この場合、1日に主食を「5〜7つ」、副菜を「5〜6つ」、主菜を「3〜5つ」、牛乳・乳製品と果物をそれぞれ「2つ」摂るとバランスの良い食事がとれます。

下の表で、ご自分の1日分の適量をチェックしてみてください。食べたものを書き出して記録しておく、食生活の過不足を見つけていることができます。食べ過ぎたものがあれば次の日に控えるにするなど、ある程度の期間を設けてバランスをとるようにするとよいでしょう。また、時々自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げる、といった調整方法も有効です。

正しい食生活を身につけて日々の健康をきちんと維持していくことは、新型インフルエンザの予防や早期回復にも役立つことと思います。まずは1週間、食生活チェックを行い、ご自分の食生活を見直してみたいかがでしょうか。また、お分かりにならないことがありましたら、お気軽にははいやくの薬剤師、栄養士にお尋ねください。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スリザッパ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜サラダ、きゅうりとひよめの酢の物、真たけこん貝汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンニャク 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ = 牛乳1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

■食事適量の目安		男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6-9才 70才以上	活動量低い	1,800kcal (±200kcal)	4-5つ	5-6つ	3-4つ	2つ (2-3杯)	2つ	2つ	6-9才 70才以上
10-11才	活動量低い	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5-7つ	5-6つ	3-5つ	2つ (2-3杯)	2つ	10-17才 18-69才	活動量低い
12-17才 18-69才	活動量ふつう以上	2,600kcal (±200kcal)	7-8つ	6-7つ	4-6つ	2-3つ (2-3杯)	2-3つ	活動量ふつう以上	

新型インフルエンザのワクチン接種について

厚生労働省の発表によると、10月下旬より医療従事者への新型インフルエンザワクチンの接種が始まりました。ただし確保できるワクチンの量に限りがあるため、優先的に接種する対象が定められています。医療従事者へのワクチン接種に続き、「妊婦及び基礎疾患を有するもの」→「1歳〜就学前の小児」→「1歳前の子の両親」そして、小学生〜高校生、高齢者という順番での接種となります。優先接種対象者ごとに都道府県が設定した時期から接種を受けることが出来ます。

ワクチンの接種の目的は、重症化を防ぎ、死亡者数をできる限り減らすことで、ウイルスの感染や、インフルエンザの発症を完全に防ぐことは出来ません。接種の有無に関わらず、うがい・手洗いを忘れずに実行して、まずは新型インフルエンザの予防を心がけましょう。

体を冷やさぬよう、あったか下着がおすすめです!

寒い冬は体を冷やさないことが大切。重ね着をしても気にならない、あったか下着がとて貴重宝します。外出時はもちろん、お風呂上りに湯冷めしないなど使い方もいろいろです。

