

# しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会  
 広報部会事務局  
 会長 市川 誠  
 南流山 8-6-1-1-705  
 TEL 7140-7152

健康の保持・増進には「栄養」(食事)、「運動」、「休養」が3本柱となります。「食育」が教育分野で取り上げられることが多いため、平成17年6月に成立した食育基本法は「子供たちを対象としたもの」と誤解されがちなのですが、全国民を対象としたものです。そこで本号は食事についてお話しします。

## 食事を理解しましょう

人間の体は、食事から活動や成長などに必要なエネルギーや成分をとり出す一種の化学工場です。そして食事と体重は深く関係します。

『標準体重』という語を耳にします。現在は下記の[1]式のBMIが22となる体重を標準体重としています。この値は成人を対象とした統計的な目安で、体脂肪率は考慮されていません。米国の保健社会福祉省は20歳以下や高齢者の基準を別に設定しています。

生命の維持(心臓の鼓動、呼吸等の諸臓器の働き、体温や筋緊張の維持等)に必要なエネルギーが『基礎代謝』です。同一体重の男女比較では体の構造の違いから体脂肪率の高い女性の基礎代謝が低くなります。基礎代謝は16~18歳前後をピークに徐々に低下しますが、加齢による筋肉の減少と関係します。基礎代謝は体重1kgにつき毎時約1kcalが目安とされます。

人間が活動するには基礎代謝以上のエネルギーが必要で、1日のエネルギー量は[3]式で概算されます。

人間は生命を維持するために様々な栄養素の摂取が必要です。表2にその栄養素を示します。たんぱく質、食物繊維、脂質、エネルギーの摂取量は体重や活動の内容と関連しますが、ビタミン、無機質(ミネラル)は年齢、男女によって最低摂取量が異なりますが、一定以上の摂取(本文は簡略表示)が必要です。

このような栄養のバランスを考えた食事をするように考えられたのが食品の分類です。目的により様々なものがありますが、表3に三色食品群を示します。

BMI (Body Mass Index)	
BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m)] <sup>2</sup>	… [1]
標準体重 = 身長[m] × 身長[m] × 22	… [2]
肥満の判定: BMI ≥ 25、やせの判定: BMI < 18.5	
【参考】日本の以前の標準体重の計算式	
標準体重(kg) = (身長(cm) - 100) × 0.9	
1日のエネルギー所要量(kcal) =	
基礎代謝量(kcal) × 生活活動強度	… [3]
・生活活動強度は表1による。	

表1 生活活動強度の区分(目安)

生活活動強度	指数	日常生活の内容
I. (低い)	1.3	散歩、買物等、比較的ゆっくりした1時間程度の歩行の他、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞等をしている場合。
II. (やや低い)	1.5	通勤、仕事等で2時間程度の歩行や乗車接客、家事等立位での業務が比較的多い他、大部分は座位での事務、談話等をしている場合。
III. (適度)	1.7	生活活動強度II(やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリング等、比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業等の比較的強い作業に従事している場合。
IV. (高い)	1.9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業等のような強い作業に従事している場合。

参考: 「第6次改定日本人の栄養所要量」(厚生省)

表2 1日の栄養所要量(健康な成人、目安)

栄養素	所要量	
エネルギー	1日のエネルギー所要量 ([3]式)	
炭水化物(糖質)	炭水化物所要量[エネルギー換算](kcal) = [1日のエネルギー所要量] × (0.5~0.6)	
たんぱく質	体重1kgに対して1.2~1.5g ・動物性たんぱく質比: 0.4~0.5	
脂質	脂質所要量(g) = [1日のエネルギー所要量] × [脂肪エネルギー比] ÷ 9(kcal/g) ・脂肪エネルギー比: 0.2~0.25	
食物繊維	20~25g (食物繊維量(g) = [1日のエネルギー所要量] × 0.01(g/kcal))	
ビタミン	ビタミンA	630μg
	ビタミンD	3.0μg
	ビタミンB1	1.2mg
	ビタミンB2	1.5mg
	ナイアシン	18mg
無機質	鉄	12mg
	カリウム	4,000mg
	カルシウム	900mg (上限 2,500mg)
	リン	900mg

参考: 「第6次改定日本人の栄養所要量」(厚生省)

- ・他にビタミン(ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ピオチン、パントテン酸)、無機質(マグネシウム、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、亜鉛、クロム、モリブデン)が記載。
- ・カルシウムの上限は過剰摂取が結石や高カルシウム血症を招くため。
- ・数値は「第6次改定日本人の栄養所要量」に示された値と食生活診断に取り組みされている佐藤和子医師(大塚製薬(株))により示される値を勘案して示す。

表3 三色食品群

赤群	黄群	緑群
血や肉をつくるもの(魚・肉、豆類、乳・卵)	力や体温となるもの(穀物、砂糖、油脂類、いも類)	からだの調子をよくするもの(緑色野菜、淡色野菜、海藻、きのこ)

1952年広島県庁技師岡田正美提唱  
 資料: 香川綾「四訂食品成分表1995」、女子栄養大学出版部



図1 食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)

厚生労働省と農林水産省の協働により平成 17 年 6月に「食事バランスガイド」が策定されました(図1)。これは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をイラスト化したものです。

しかし、「外勤から内勤」というように生活が変り活動に必要なエネルギーが減少しても食事習慣から食事量は変えにくく、肥満のきっかけとなります。このため、自身のエネルギー所要量などを正しく把握する必要があります。

【計算例】

次に身長 1.6m、体重 65kg の人を仮定して食事について計算します。[1]式より BMI を求めると 25 を超え、肥満と判定されます。食事からの肥満改善は標準体重での必要エネルギーの摂取の習慣化が基本となります。極端な食事制限は筋肉や骨を細らせるだけで、もとの食事量に戻すとエネルギーを消費する筋肉が少なくなっていることから体重がリバウンドします。そして脂肪を減らすには運動が不可欠です。

この人の標準体重は[2]式より 56.3kg で、生活活動強度を表1で 1.5 と仮定すると必要エネルギーは基礎代謝量と[3]式から 2,027kcal となります。

表2より、エネルギー換算の炭酸化物の摂取量は 1,014~1,216kcal です。日本食品標準成分表(5訂)によればごはん 100g 当り 168kcal のエネルギー

ギーで、ちやわん1杯 200g とすると1日3杯で 1008kcal となります。(残りのエネルギーはたんぱく質、脂質などの他の食品から摂取できます。)

たんぱく質は表2より 68~84g となります。さばや豚もも肉では 100g に対して約 20g のたんぱく質が含まれます。たんぱく質は一度にたくさん食べると、必要以上のものは脂肪になって貯蔵されるため、一日3回の食事で等しく摂取するように心掛けます。

脂質は表2より 45~56g となります。脂質はさばで 100g あたり 12.1g、豚もも肉で同 10.2g がたんぱく質と一緒に摂取できます。

以上、計算例を示しましたが、ビタミン、無機質まで考慮して栄養素のバランスのとれた食事を設計するには専門的な知識が必要です。このため、図2に示すような献立集を参考とするのが便利です。また、健康維持にはよい睡眠をとること、運動習慣をつけることも忘れてはなりません。



図2 栄養素の整った献立集 (流山市・国保年金課) 問合せ先：国保健康支援室 TEL 7150-6077

【参考】

- ・岡崎光子他「栄養指導論(3訂増補)」(南江堂)
- ・佐藤和子「早寝早起きが病気に負けない健康な体をつくる」(群馬ライフ 2002年 Vol.1)
- ・食育・食生活指針の情報センター <http://www.e-shokuiku.com/index.html>

■ 南流山地区社協の行事予定(平成18年度)

月日	実施内容	月日	実施内容
4月17日(月) 10時~	ふれ合いサロン	10月16日(月) 10時~	ふれ合いサロン
4月22日(土) 10時~	健康体操	10月28日(土) 10時~	健康体操
5月15日(月) 10時~	ふれ合いサロン	11月11日(土) 8時30分~	グランドゴルフ大会(予定)
5月27日(土) 10時~	健康体操	11月20日(月) 10時~	ふれ合いサロン
6月3日(土) 8時30分~	グランドゴルフ大会(予定)	11月25日(土) 10時~	健康体操
6月19日(月) 10時~	ふれ合いサロン	12月18日(月) 10時~	ふれ合いサロン
6月24日(土) 10時~	健康体操	12月23日(土) 10時~	健康体操
7月17日(月) 10時~	ふれ合いサロン	1月15日(月) 10時~	ふれ合いサロン
7月22日(土) 10時~	健康体操	1月27日(土) 10時~	健康体操
8月26日(土) 10時~	健康体操	2月19日(月) 10時~	ふれ合いサロン
9月18日(月) 10時~	ふれ合いサロン	2月24日(土) 10時~	健康体操
9月23日(土) 10時~	健康体操	3月19日(月) 10時~	ふれ合いサロン
10月1日(日) 10時~	いきいきシニアの会(予定)	3月24日(土) 10時~	健康体操

注：「ふれあいサロン」は南流山自治会館、「健康講座」は南流山福祉会館で開催