



一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事無く、
健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!



..... エネルギー産生栄養素バランスにも配慮を

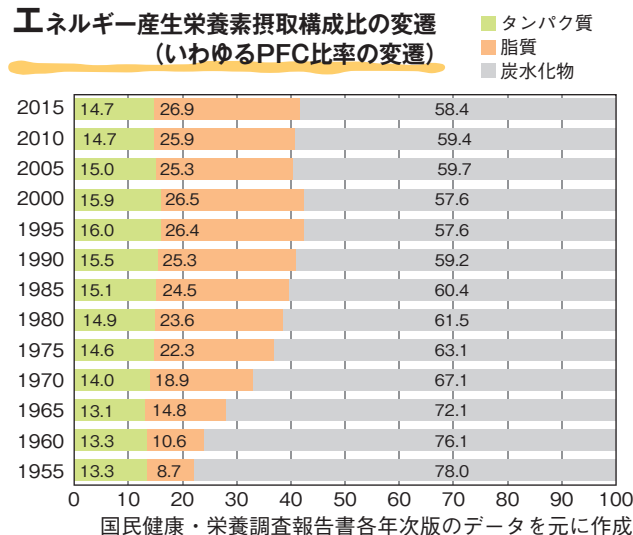
日本人の食事のPFCバランスの特徴

タンパク質と炭水化物は1gについて4kcalを、脂質は9kcalを体内で生みだす「エネルギー産生栄養素」です。生活習慣病予防のためには摂取する総エネルギーに占めるこれら栄養素の構成比率、すなわち「エネルギー産生栄養素バランス」への配慮も必要です。なお、これはタンパク質(Protein)、脂肪(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の英語の頭文字を組み合わせてPFCバランス(PFC*比率)と一般に呼ばれています。

「日本人の食事摂取基準(2015版)」ではエネルギー産生栄養素バランスの目標量を1歳以上において「タンパク質13~20%」「脂質20~30%」「炭水化物50~65%」としています。2015年国民健康・栄養調査結果の概要によれば解析対象者(7,456人)全体ではタンパク質14.7%、脂質26.9%、炭水化物58.4%であり目標量の範囲内にあります。

図は厚生労働省が行う国民健康・栄養調査のデータを元に作成した60年間のPFC比率の変遷です。タンパク質からのエネルギー比率に大きな変動がないことや脂質が増加し炭水化物は減少したことがわかります。「一日30食品を目標に」で有名な「健康づくりのための食生活指針」が発表されたのは1985年でしたが、「脂肪の摂取量が増加傾向にあり、適正量の上限に近づいている。」ことが策定趣旨のひとつでした。その

エネルギー産生栄養素摂取構成比の変遷
(いわゆるPFC比率の変遷)



後、脂肪からのエネルギー比率は25%を超えましたが30年を経た今も大きくは増加していません。

「ふつうに食べる」を大切に

さて、「ふつうに食べる」の基本をいくつか述べてきましたが、再確認しておきたいことがあります。食と健康とのかかわりでとてもコワイことのひとつは必要な食料が得られない状況が続くこと、すなわち飢餓です。日本の食料自給率はエネルギーベースで39%(2015年度)なので、国際情勢の変化等で食料が輸入できない事態が生じると、この危機に直面することになります。

健康の維持増進の3要素は、非喫煙・非受動喫煙を前提とした「栄養」「運動」「休養」です。しかし、「休養」と「運動」をないがしろにしたツケ、あるいは喫煙の有害性を「食」で支払えるかのような錯覚や願望も、またにはあふれています。

大学の教育学部で食生活教育を26年間にわたり担当してきた私は、誰もが身軽に煮炊きできる人になることを願っています。自炊しなければいけない、というわけではありません。「どのような食品を、どれくらいの量、どのようにして食べればよいか」、という基本が身に付いていれば外食の機会が多くても大きな間違いはおかずに済みます。新規な食情報が出てきてもいちいち振り回されることもないでしょう。本連載がそのヒントになれば幸いです。

*脂質は英語でLipidですが、脂質からのエネルギーのほとんどは油脂(Oil and Fat)なので「PLC」ではなく「PFC」といわれています。

群馬大学名誉教授 農学博士
たかはし くによ
高橋 久仁子氏

群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著『健康食品「ウソ・ホント」』講談社ブルーバックス 2016



（組合員さんの商品の使い方） うちではこうして使ってます!!

オリエンタルベーシックカレー(中辛)



120g(6皿分)
本体価格 246円
税込価格 265円
次回予定 4月2週

カレー味の料理の味付けにぴったり

組合員さん VOICE



もやし炒めをカレー味にしたり、お肉に小麦粉とともにまぶしてソテーにしたり、幅広く料理に使っています。フレックタイプなので使いやすいですよ。大垣市 ひろっぺさん

co-op 北海道の黒豆(たべきり2個パック)



【蔵】200g
本体価格 189円
税込価格 204円
次回予定 4月4週

ヨーグルトのトッピングにも

組合員さん VOICE



プレーンヨーグルトに、汁も一緒にかけると甘さもちょうどよくなります。4人で1パックの量がおすすすめ。賞味期限が長く、2パックに分かれているので使い勝手もいいですよ。可児市 のんママさん

co-op 食パン



2斤ブロック
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 毎週

co-op 食パンで"ホットサンド"

組合員さん VOICE



最近、ホットサンドにはまっている子どもたち。薄切りにし冷凍保存したパンで、毎朝、ホットサンドをつくっています。スライスチーズとハムがお気に入り♪

co-op 食パンを食べたら、ほかでは買えません。多治見市 りょんママさん

玉ねぎみじん切り



【凍】500g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 4月3週

少量必要なときに便利!

組合員さん VOICE



少量必要なときに便利です。生の玉ねぎより辛味が少ないので、タルタルソースをつくる時はとても重宝します。エビとアボカドのサラダや、ピザトーストにも便利です。恵那市 アナベルさん

co-op 北海道のつぶコーン



【凍】300g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 5月1週

コーンを混ぜて揚げるだけ!

組合員さん VOICE



半分の量で小さめのかき揚げが15個程できます。コーンの甘みを感じられて、おかずやお弁当にもぴったり。タレはしょうゆ、ポン酢、ソースなど何でもOK!家族も美味しいといってくれる、簡単レシピです。岐南町 さくらさん

材 料

co-op 北海道のつぶコーン...150g 小麦粉...大さじ4
水...大さじ3 揚げ油...適量

- 1 小麦粉と水を混ぜ合わせて衣をつくる。
- 2 冷凍のままのつぶコーンを①と合わせる。
- 3 形を丸く整えたら油で表面がきつね色になるまで揚げる。



雑貨

薬用エルベナ ソープ



120g
本体価格 1,800円
税込価格 1,944円
次回予定 5月1週

キメが細かくて使い心地がいいです

組合員さん VOICE



色が黒いので最初は違和感がありましたが、ネットで泡立てて使ってみると、泡がきめ細かくとても使い心地がいいです。15年くらい愛用しています。各務原市 ぽっぽちゃんさん

雑貨

パックスナチュロン キッチンスポンジ



1個
本体価格 148円
税込価格 159円
次回予定 5月1週

泡立ち、耐久力も抜群☆

組合員さん VOICE



友人にすすめられて購入しました。全くへたらないし、水切れもよく、気に入っています! 関市 のぶながさん



長男が今春大学を卒業し、幼いころから憧れていた職に就きます。最後まで諦めずに貫いた信念にあって! 家族みんなで応援してるよ。さあ、出発進行! | 可児市 trainボーヤさん |



近くの田んぼにつくしを採りに行ったら、もう結構出ていたので、さっそく卵とじて春の味覚を味わいましたよ。ほろ苦いけど美味しかったです。 | 大垣市 久下さん |