

# 栄養健康リテラシーを身に着けよう **健康と食生活**

毎日を健康で過ごすためには正しい知識が不可欠です。  
その上で自分の体の状態を知り、病気になる前に食生活を改善することが大切です。

## 正しく知りたい、栄養のこと、自分のこと

健康のため行なうべきことは人により異なります。適切に栄養素が摂れているか、自分の体を知ることが一歩となります。  
東京大学大学院社会予防疫学教授の佐々木敏先生をお招きし、講演会を開催しました。そのようすをレポートします。

### 栄養健康リテラシー\*を身につけよう

痛風の改善のためにビールを控えているといったことを聞いたりしたことはないでしょうか。

ビールを飲むと含まれているプリン体が肝臓で分解されて、尿酸がつくれます。尿酸の血中濃度が上がりすぎると痛風につながるというメカニズム。ただ、ビール以外のアルコールも要注意。お酒を飲みながらタンパク質を摂ると、尿酸ができるのを促進し、なおかつ排泄を妨げます。ビールであろうと焼酎であろうと、「アルコール」の摂取量に応じて尿酸値は上昇します。痛風を予防するためには、ビールだけを避けるのではなく、酒類全般を抑える必要があります。

世間のうわさ話や、メディアによるイメージに惑わされず、科学的な根拠、公式の見解を確認し、知ったうえでどう対応するか考えたいものです。

\*リテラシー／適切に理解し活用する能力

### 栄養バランスから、食生活を見直し

健康のために行動するには、今の自分の体の状態を健康診断などで知ることは重要です。また、自分自身の食生活を知ることも大切です。2つの食事指導を例に考えてみましょう。

**健診の結果** あなたは血圧が高く、LDLコレステロール値\*が高いことがわかりました

#### 食事指導A ～健診結果からの食事指導～

塩辛いものを避け、揚げ物にも注意。ラーメンのスープはできるだけ残してください。食塩を少なくするにはお酢をうまく使うことをお勧めします。野菜を多く食べ、イクラなどコレステロールの多い食品に気をつけましょう。



私、揚げ物もラーメンもイクラもあまり食べないんだけど…でも食べ過ぎなのかな…今後は食べないようにしよう。

\*LDLコレステロール／血管の壁に溜まると動脈硬化を促進するため悪玉コレステロールとも呼ばれます。

#### 食事指導B ～食行動・栄養摂取量が分かっている場合～

あなたの食習慣を事前に伺った結果\*を基に、「日本人の食事摂取量基準2015」との比較で以下の食事指導を受けました。

あなたの食事の内容をみてみると、食塩の摂取量は人並みですが、お酒はちょっと飲み過ぎで、血圧によくありません。LDLコレステロールを抑えるには飽和脂肪酸を摂り過ぎないようにしてください。あなたの場合の問題は乳製品が少し多めなので、食べる量に気をつけるといいですね。



お酒飲みすぎだったのね。心当たりはあったけど…乳製品の摂取が多かったのは気づかなかったわ。

食事指導Aは一般的な栄養知識で、自分の食生活の何を改善すればよいか分かりません。食事指導BはLDLコレステロールを抑えるために、調査でわかった飽和脂肪酸の抑制を「乳製品」の食べ過ぎとして指導してくれています。自分の食生活の中で何を改善すればいいのかが分かりやすいですね。

健康のためには「○○」を食べたほうが良い、「□□」を食べないほうが良いといった情報が溢れていますが、正しい情報を得て、自分の食生活を振り返り、見直していくことが大切です。

\*3月11日の佐々木先生の講演会で受講者は、事前にBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)に1か月の食習慣を記入し、個人ごとに結果票(自分にとってどの栄養素の摂取に問題があるのか、日本人平均摂取量と比べ自分はどの食品を多く摂取し、どの食品の摂取が少ないのか等が記入してある)を受け取り、学習をおこないました。

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学教授

ささき さとし  
**佐々木 敏氏**

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学教授。食べ物と健康とのつながりを調べる「栄養疫学」という分野の草分け。個人の生活習慣も含めて社会現象と病気との関係を明らかにし、病気の予防やコントロールの方法を探る「社会予防疫学」研究を専門としている。



## 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!!

### 長野県産うす塩なめ茸(味付えのきたけ)



180g  
本体価格 208円  
税込価格 224円  
次回予定 6月5週

なめ茸でつくる  
お手軽  
炊き込みご飯

組合員さん  
VOICE



コープの大豆缶となめ茸を米3合に混ぜて炊くと、美味しい炊き込みご飯ができます。味付けはなめ茸だけでOKですが、仕上げにしょうゆを垂らすのもオススメです。 垂井町 小竹さん

### 骨取り塩さば三枚おろし(うす塩味)



凍 320g(3枚)  
本体価格 438円  
税込価格 473円  
次回予定 毎週

簡単、焼きさば  
の押し寿司

組合員さん  
VOICE



骨取り塩さばと、ちらし寿司で簡単に押し寿司ができます。型に、ちらし寿司、薄切りしょうがの甘酢漬け、大葉、ゴマを入れ、最後に焼いた塩さばを乗せて押し寿司にします。 北方町 ぶんぶんさん

### だし入り赤みそ



500g  
本体価格 275円  
税込価格 297円  
次回予定  
いつでも注文カタログ

手づくり  
インスタント  
味噌汁

組合員さん  
VOICE



とっても簡単につくれて便利です!お湯をかけたとき、ごまの風味が広がります♡具材は、乾燥野菜や乾燥ワカメがおすすめです。お弁当と一緒に持っていきます。 岐阜市 あろあさん

### 味付ぽん酢



360ml  
本体価格 138円  
税込価格 149円  
次回予定 6月4週

ぽん酢に  
ちよいと足して  
オリジナル  
ドレッシング!

組合員さん  
VOICE



ぽん酢にオリーブオイルやごま油、すりごま、ヨーグルト、練りわさびなどを混ぜオリジナルドレッシング風に。目分量で、ぽん酢にアクセントを加えるくらいの感覚でつくっています! 瑞穂市 マロンパイさん

### ふっくらジューシー生ハンバーグ



凍 400g(4個入)  
本体価格 498円  
税込価格 537円  
次回予定 6月3週

ハンバーグを  
メンチカツに  
アレンジ!

組合員さん  
VOICE



生ハンバーグを半解凍状態で切り分け、成型しながら衣をつけて、メンチカツにして食べるのがお気に入りです。 関市 とーくんまさん

#### 材料

だし入り味噌(もしくは味噌に粉末だしを合わせたもの)…大さじ1  
すりごま…適量 好みの具材

- 味噌と具材を混ぜ合わせて丸める。
- すりごまをまぶす。
- ラップで包んで冷凍保存する。



### 雑貨 アニマルコンセントカバー



8個 色柄おまかせ  
本体価格 280円  
税込価格 302円

ちよつとした  
部屋の  
アクセントに

組合員さん  
VOICE



部屋のアクセントになり、素朴で心が和みます。和洋室どちらでも合いますよ。 高山市 黒地さん

### 雑貨 洗濯用複合石けん わたしのせんたく



850g  
本体価格 368円  
税込価格 397円  
次回予定 毎週

安心で  
ふんわり香る  
洗濯用石けん

組合員さん  
VOICE



合成洗剤と比べ、子どもにも優しいということで購入しました。やさしい香りがお気に入りです。 中津川市 いもちゃんさん

「極小こうや(凍り豆腐)」レシピ…我が家ではお湯で戻して、そぼろをつくる時に混ぜています。ミートソースにも混ぜています。お肉のかさ増しになります! | 羽島市 ちーまさん |

