

**Q2** バランスの取れた食事の取り方について教えてください。

**A2** 「バランスの良い食事」と誰もが簡単に言いますが、実際にどのような食事を取ればバランスが良いのかを正しく理解している人は、必ずしも多くありません。バランスとは「栄養素」のバランスのことで、バランスの取れた食事とは、「各栄養素を基準に対して過不足なく取れる食事」のことをいいます。栄養素の摂取基準は世界各国で定められており、わが国では厚生労働省が策定し、5年ごとに見直したものを「日本人の食事摂取基準」として定めています。

栄養素とは、エネルギーを発生する3つの主要栄養素、①炭水化物、②タンパク質、③脂質と、微量栄養素である④ビタミン、⑤ミネラルのことをいい、5大栄養素とも呼ばれています。

バランスの取れた食事は、1日の推定必要エネルギー(理想体重×30～35kcal/day)を、  
・炭水化物から60%  
・タンパク質から15%  
・脂質から25%  
程度取り、ビタミン、ミネラルも基準を満たしていることです。特に、ビタミン、ミネラルはエネルギー代謝や生体の構成にかかわる必須の物質で、ともに13種類の基準が設け

られています。

また近年、第6の栄養素として「食物繊維」、第7の栄養素として「ポリフェノール」、「タンニン」などのファイトケミカル(植物による化学物質)が重要であることも分かってきました。

これらの栄養素を過不足なく取れるように食品群の種類と量を示したものを「食品構成」といい、われわれ栄養士はこの食品構成を基に、献立作成や栄養指導を行います。バランスの良い食品構成は、

- ・穀類(ご飯・パン・麺など)約600g
- ・芋・豆類100g
- ・野菜類(海藻、キノコを含む)400g
- ・肉・魚・卵類150g
- ・乳類200g
- ・果物200g

程度です。これらの中から1日30品目を目標に、新鮮で色彩豊かな食材を選び、油脂を多く使わないヘルシーなメニューを考えます。さらに、適度な運動とプラス思考のライフスタイルが、基礎体力を向上させ、免疫力をも高めます。

(羽田茲子/  
東京女子医科大学 東医療センター・管理栄養士)