

健康な 食生活が何より



さまざまな食品をバランス良く

この連載では、食の安全について考え
てきましたが、安全な食品を食べること
で「健康」を維持したいと思うのは多く
の人の願いですね。では、普段食べてい
る個々の食品が安全なら、果たして「健
康」は保たれるのでしょうか？

多種多様な食材や料理を食べている
日本人の平均的な食事ならイエスです。
一方、偏った食事を続けているとノー
です。なぜならば、私たち人間は食べ物
に含まれるさまざまな栄養素の働きに
よって健康を保っているからです。「バ
ランスの取れた食事が良い」といわれる
のは、「いろいろな食材から全ての栄養
素をバランス良く摂取できるから体に
良い」という意味です。

栄養素には3つの働きがあります。糖
質(炭水化物)と脂質はエネルギーにな
ります。たんぱく質は筋肉や髪や爪、ミ
ネラルは骨や歯など、体をつくりま
す。ビタミンとミネラルは体温を調節し
たり、神経の働きに関与したり、体の調子
を整える役割があります。
「食事」をいわゆるファーストフードやイ
ンスタント食品のみで済ませてしま
うと、必要な栄養素が取れませんが、ど
うしても塩分や脂質を多めに取ってしま

います。塩分の取り過ぎは高血圧を招
き、動脈硬化のリスクを高めます。脂質
の取り過ぎも動脈硬化から心臓疾患や
脳梗塞につながります。

さまざまな栄養素を摂取するには、主
食(米や小麦などの炭水化物)による糖質
エネルギーの供給源、主菜(魚・肉、卵、
大豆製品料理)によるたんぱく質や脂肪
の供給源、副菜(野菜など)からビタミ
ン、ミネラル、食物繊維の補給)とい
った、複数の食材を組み合わせたバラン
スの良い献立を心がけることが大切です。

一昨年施行された食品表示法では栄
養成分表示が義務化され、「日本人の食
事摂取基準(2015年版)」も改定され
ました。ぜひ、栄養成分表示を参考にし
ながら、バランスの良い食生活を心がけ
たいものです。

感謝の気持ちも忘れずに

私たちが健康に生きられるのは、食べ
物(もとはといえば動物や植物)のおか
げですし、いろいろな食品や料理が食べ
られるのは、食料の生産者のもとより
フードチェーンに係わる全ての人たち
のおかげです。「いただきます」「ごち
うさま」と感謝の気持ちを込めていた
だき、健康な食生活を送りましょう。

「レツコミニケート! 食の安全」は、
今回が最終回です。
ご愛読ありがとうございました。
次回からは、食と健康について
インターネットや書籍でさまざまな発信を
されている管理栄養士の成田崇信さん
による食育コラムが始まります。
お楽しみに!

