

バランスが取れた栄養素の取り方

「栄養バランスの良い食事を心がけましょ
う。」という言葉はよく聞かれるようになり
ました。

そもそも、「栄養バランス」とは何なんでしょ
うか？

栄養とは？

「栄養」とはカロリー（エネルギー）を持つ
ものと持たないものの2つに大別されます。

■カロリーをもつもの

カロリーをもつ栄養素はご飯やパンに含まれ
るでんぷん質や果物などに含まれる糖分に代
表される「炭水化物」、肉や魚、卵や乳製品
に多く含まれる「たんぱく質」、サラダ油や

肉の脂身である「脂質」の3つで「3大栄養素」と呼ばれます。

食べ物のカロリーはこの3大栄養素を足した数字で表されています。

■カロリーをもたないもの

そしてカロリーを持たない栄養素は野菜や果物、海藻などに多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維、酵素などが挙げられます。上記のカロリーを持たない栄養素は、代謝を助けるものや、体の構成成分となるものもあり、体全体を調整する働きがあります。

理想のカロリーバランス

理想のカロリーバランスの内訳は、日本人の食事摂取基準2010年度版によると、炭水化物が55～65%、脂質が20～25%、残りの10～15%がタンパク質となっています。

戦後と比べると現代の方が食べ物は充実しているように見えますが、摂取カロリーをしてみると、現代ではローカロリー思考や欠食率の増加に伴い戦後よりも摂取カロリーが少ない傾向にあります。

しかし、現代ではカロリーの内訳をみると脂質の割合がぐっと増えています。

これはご飯と味噌汁、それに野菜や魚、漬物などが加わった日本型の食事から、肉類や乳製品などの高脂肪、高たんぱくな欧米型の食事が広がったことによります。

さらに、最近では食品の加工技術が進歩したこともあり、添加物を多く含む食品や加工されることによって鮮度が失われている食材、精製されることで体の調子を整えるビタミンやミネラルなどが削られてしまう食材が多いのが現状です。

その結果として現代人の食事は、見た目は立派なのですが、中身はスカスカなのです。

カロリーによる3大栄養素の内訳も大切ですが、まずは3大栄養素の質とそれ以外の栄養素の量を確保することがバランスの良い食事への第一歩となります。

あなたの普段の食事は上記を満たしていますか？

ぜひ、一度「バランスの良い食事」について考えてみてくださいね。

