

実践食事学！

実食

*「実践食事学」とは、十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科園井ゼミの園井大輔特任教授(管理栄養士)による新しい考え方です。大学や組織全体で推奨している考え方ではありません。



上手な
使い方

既に病気にかかっていらっしゃる方、かかりそうな方、ひとりひとり身体の状態が違うため、自己判断せず、まずは、医療機関などで、ご自身の身体の状態を把握することをおすすめします。身体の状態が分かっている方は、状態に合わせて実践食事学で「食べる学び」を深めていきましょう！

食事エネルギーの考え方

生きていくためには、食事からエネルギーとして使える成分をしっかり摂る必要があります。エネルギーとして使える成分は「たんぱく質」「脂質」「炭水化物(糖質)」です。生活内容が普通程度の成人なら、1日分のエネルギー量は、男性2,100～2,650kcal、女性1,650～2,000kcal**が必要です。

実食

「呉汁」のエネルギー

1食あたり842kcal程度です(小盛・麺400g)。身体の状態が良い一般的な成人昼食として適量ですが、気になる人は麺を減らしたり、次の食事で調整するなどの工夫をしましょう。ゆっくりよく噛んで食べることををお勧めします。



園井ゼミで調査研究に取り組んでいる大学4年生
(左：大美賀芽生さん・右：神田結衣さん)

「呉汁」の栄養キラリ！



たんぱく質・食物繊維は、武蔵野うどん、呉(大豆)など、ナトリウムは、八丁味噌、武蔵野うどんなど、カリウムは、八丁味噌、呉(大豆)、かぼちゃ、だし、武蔵野うどんなどに多く含まれます。

POINT!

① たんぱく質

② 食物繊維

③ ナトリウム・カリウム

「八丁味噌」は、愛知県岡崎市にあった旧八丁村で江戸時代初期からつくられている熟成味噌。大豆と塩のみで二夏二冬2年以上の時間をかけてつくられる独特風味(渋みや酸味)が特徴の日本を代表する発酵食品のひとつ。

プロ目線で食べる！

■ Na/K比って何？

塩分のNaは血圧を上げ、Kは下げるため、両方意識する考え方です。食事の塩分と血圧の関係だけでなく、尿中Na/K比(2以下推奨**)と血圧の関係も注目されています。野菜や果物などに多く含まれるKを多く摂取して、食事のNa/K比も注意してみましょう。

CHECK!

① たんぱく質

たんぱく質は身体をつくるために重要な栄養素です。生活内容が普通程度の成人なら、1日のたんぱく質量は、男性60～65g、女性50g程度**の摂取が望ましいです。

1食あたり、たんぱく質が33.2g程度含まれていて、豚ヒレ肉150g程度に相当します。主に小麦・大豆由来のたんぱく質を摂取できます。

② 食物繊維

食物繊維は腸内環境を整えるために重要な栄養素です。1日の食物繊維量は成人男性21g以上、女性18g以上**の摂取が望ましいです。

1食あたり、食物繊維が20g程度含まれています。1食で1日分の食物繊維が摂取できます。主に大豆・小麦由来です。

③ ナトリウム(Na)・カリウム(K)

NaとKは、体液の調整、血圧の維持、筋肉や神経の正常な機能を保つなど、重要な栄養素です。Naは塩分で、美味しさとも重要な関わりがあり、1日のNa・K摂取量は、ともに成人男性3,000mg程度、女性2,600mg程度**が望ましいです。また、ナトリウム量に2.54を乗じて1000で割ると食塩相当量(g)を求めることができます。

1食あたり、Na3,690mg程度、K1,920mg程度含まれています。スープを全て飲み干せばNaは多くなりますので、野菜や果物等でカリウムを多く摂取しましょう。Naは主に味噌由来、Kは主に大豆や野菜、味噌由来です。

腎臓の機能が弱い方はご注意ください！