



今月の担当
藤澤美星子 栄養士

寒さも厳しく、体調を崩していませんか？

芯まで冷えた時は、温かい飲み物で体も心も太陽のようにポカポカしたいものですね。

「日の出る処」という意味で日本。日本の人口は約1億2千500万人と言われていきます。さて、今日は私達の生活と病気について

「日本が100人の小さな村だったら？」と

単位を変えて考えてみたいと思います。

日本村には、子供が16人、大人が69人、老人が15人います。一昔前までは、老人は7人でしたが、

今は2倍以上に増えていきます。日本村は世界一の長生き村なのです。平均すると、男性は78・4歳・女性は85・3歳まで長生きします。

ところが、最近の日本村の人たちは病気がちです。人口100人のうち血圧が高い人は26人います。コレステロールが高い人は16人います。血糖が高い人は11人います。

その3割、6割は肥満が関係しているそうです。ひとつの病気ではなく、2つもしくは3つの病気をあわせてもっている人もいます。

ところが、そういう人は「ちよつと高いくらいだから大丈夫」と油断しているそうです。

平均寿命が長い日本村ですが、健康な生活を送ることが出来る「健康寿命」は男性72・3歳・女

性は77・7歳と言われていきます。先ほどの平均寿命と健康寿命の差は、家や施設で誰かのお世話になる期間です。男性は6・1年・女性は7・6年もあります。(図1)

では、誰かのお世話にならないへ健康で元気な自分らしい生活を送るためには、私達に必要なことは何でしょうか？

病気になるらない生活を送りましょう！

「バランスのとれた栄養」「適度な運動」「十分な休養」の三つが生活習慣病を予防する上でとても大切だと言われています。

この中で「バランスのとれた食事」と言っても、なんだか分りにくいですね。では、日本村のある人の食事を覗いてどんな工夫をしたら理想の食事と近づけるのか一緒に考えてみましょう。

日本村のこの人はTV大好きなOLです。

朝食は簡単にすませています。朝食は会社近くのコンビニですませます。夕食の内容を見るとあまり料理が得意ではない様子。でも、健康情報番組は欠かさず見てダイエットのため食事量を減らしています。

しかし、このOLさんの食事にひと手間加えるだけで、あつという間に

理想の食事に近づけることができるのです。(図2)

日本村の食事は一昔前、**「一汁三菜」**と呼ばれて

いました。ごはんと汁物の他に、おかずが3品つのが基本で、これは茶道の祖、千利休が確立した茶懐石が元といわれています。めし、汁、向付、煮物、焼き物というように余計な物をつけないシンプルなものでしたが、

現在では**「新・一汁三菜」**とアレンジして紹介されています。主食のごはんに、三葉を主菜、副菜、**副副菜**に置き換え、これに汁物を添えた、新しいスタイルの和風献立です。副副菜とは漬物や常備菜などの、ごはんとの相性のよい小さなおかず。

これにならって、OLさんの朝食・夕食に1品増やすと、栄養が過不足なく摂れていることが分かりますね。(図3)

一日にどのくらいの食品数を組合せると良いかご

