

正しい食生活について



佐伯地区 医師会
うすい・ひろふみ
碓井 裕史先生

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 1610

病気を持っている人に対しては、その病気に応じた正しい食生活があります。ここでは、健康な人の病気予防、健康づくり、また長寿のための、「正しい食生活」について書いてみます。

バランスを考えて食事をとる

大人の1日に摂るカロリー数は2,200プラスマイナス200キロカロリー(基本形)で、年齢や仕事・運動量により、減らしたり、増やしたりします。

食事の内容については、農林水産省と厚生労働省が「食事バランスガイド」を作成しています。コマの形をした図を見てください。

上から、主食(ごはん、パン、めん類)、副菜(野菜、きのこ、いもなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆の料理)、乳製品、果物と並んでいます。上にあるものほどしっかりと食べることを表しています。

また、コマの軸が水分で、食事の中で水分が欠かせない事を示し、また、運動することによりコマが安定して回転することを表しています。このバランスが崩れると、コマは安定して回りません。コマを回すヒモで表されているのは、菓子・し好飲料でこれは適度にとることを勧めています。

1日に摂る具体的な量として

は、主食ではご飯(中盛り)で4杯程度、副菜では野菜料理5皿程度、主菜では肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度、乳製品では牛乳だと1杯程度、果物はみかんだったら2個程度です。

カロリー制限は長寿に結びつくか

最近、摂取するカロリーを減らせば長生きに結びつくと思われた本が出ています。確かに肥満の人は、さまざまな生活習慣病やがんになる確率が上がるため、寿命は短くなります。ではカロリーを制限すれば、長寿になれるのでしょうか。

これまでは線虫(ミミズの類)やハツカネズミの実験で、与える餌の量を減らすと、寿命が延びる報告がありました。しかし、人間での研究はありませんし、今年9月に報告されたサルを使った25年にわたる研究では、摂取カロリーを7割にとどめた群は、そうでない群に比べ、特別な延命効果は認められなかったそうです。

また、人間では平均的な体重の人がいちばん長生きする傾向にあるとの報告もあります。

今のところ、普通の体重の人が長寿をめざして、無理をしてカロリー制限をする必要はないと思われます。