

# 帰ってきた 筋兄の健康ミニ講座 ②食事編



## Adviser

塚 岳伸 (つかたけのぶ)

健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、管理栄養士、産業栄養指導者。アスリートのトレーナーや病院での指導など、キャリアは30年!「Fine」には2009年から2014年まで全14回にわたり「筋兄の健康カラダ道」を好評連載いただきました(過去の連載記事はムラタ健保ホームページでもご覧いただけます)。

# 食べて動けば元気になれる! 楽しく食べて元気に長生き!

今回のテーマは食事です。

今あなたが口にした物で体は作られていますので、食を変えれば、当然体は変わります。そんな食についての情報をわかりやすくお伝えします。



## 何のために食べるのか?

そもそも皆さんは何のために食事をとっていますか?

習慣としてなんとなく食べている?それともただ空腹を満たすためですか?

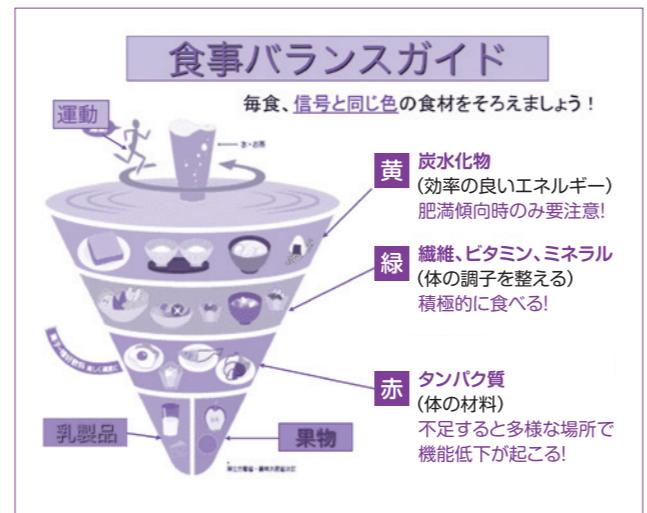
空腹感とは血糖値が下がり脳のエネルギーが不足した状態。これを満たすだけであれば糖分さえとれば良いことになり、糖分が大量に入った飲料や菓子パンを食べるだけでも空腹は解消するはずですが、実際はこんな食事を私たち栄養の専門家はバランスが悪い食事と言います。

**食事は何のためにとるのか?その答えは入れ替わり続ける体の材料を補うため。**

体は食べ物でできている。髪の毛も皮膚も爪も筋肉も内臓も、全てはタンパク質中心で構成されており、体の材料であるタンパク質をとることこそが最も重要なポイントなのです。

「じゃあ今夜はお魚と卵焼きで!」ちょっと待ってください!これでは食事のバランスが…

上段の3つをそろえ、1日では下段も含め5つそろえることを推奨しており、それにより簡単にバランスが整います。



すのです。

「あれっ、野菜は?食事で最も重要なのは野菜じゃないの?」

「野菜さえとつていればヘルシー」なんてことをよく耳にしますが、完全に間違っています。

野菜、海藻、きのこなど一般にヘルシーと言われる食材は確かに重要な栄養素を含んでいるのですが、もしも順位づけをしたなら最下位!

なぜならエネルギー源としても、体の材料としても機能しないから。

しかしながら、肉や魚のタンパク質を効率よく体のパートに作り替えたり、ご飯などの炭水化物をエネルギーに変える働きをするビタミンやミネラル、腸内環境を良好にする食物繊維など野菜、海藻、きのこ等は決して主役にはなりませんが、脇役として無くてはならない食材なのです。

## 食事のバランスってどうすれば整う?

皆さんは厚生労働省が食事バランスガイド(右図参照)なる物を作っているのをご存知ですか?

食事を5つに分類し、1食につき最低

まずは体の建設材料であるタンパク質。これがなければ始まりません!タンパク源としては肉、魚、卵、大豆が挙げられます。

「じゃあ、やっぱり

夕食は魚と卵で!」これでは、やはりバランスが悪いのです。

体や心臓を動かしたり体温を保つためにはエネルギーが必要で、肉や卵に含まれるタンパク質や脂肪もエネルギーになりますが、効率が悪いのです。

タンパク質や脂肪をエネルギーとして使った場合、ケトン体という燃えカスが出て、これもエネルギーになるのですが、ケトン体が増えるとAGE(終末糖化物)という物が増加して老化を促進したり内臓への負担が増すなど、良いことがないので、タンパク源である肉、魚、卵、大豆のみをとることはお勧めできません。

その点、炭水化物は効率よくエネルギー化し、燃えカスが残りませんし、炭水化物をとることでタンパク質はしっかりと体の材料として本来の役割を果た

今回の  
おまけ

## 健康長寿レシピのご紹介

私の経験を踏まえ、健康長寿レシピを一つご紹介します。

私どもの調査によりますと、健康なご長寿の先輩方(90歳以上)はとにかく高タンパク&高纖維食を召し上がっておられる方が多く、しかもタンパク食材の種類が多いのです。

多様なタンパク源と高纖維食をぜひ皆さんもお試しあれ!(私も食べています!)

### 健康寿命延伸! 全部入りハンバーグディッシュ

今回のメニューは、私が多数の事業所様でのご指導に携わる中で実際の調査結果等から導いた、健康増進のために必要な栄養素を一食の中に盛り込んだメニューで、健康長寿者の栄養配分も参考にしています。

具体的にはタンパク質と纖維不足を補い、タンパク源(肉、魚、卵、大豆)や脂肪酸の比率(俗に言う良い油を増やす)も考えた理想的なメニューの一つです。

もちろん一皿ですのでご飯や汁物の追加を想定していますが、一皿においてカロリー(主に糖質)以外の栄養素はほぼ網羅しています。(必要栄養素量には個人差がありますので、ひき肉、豆腐、サーモンの量は適宜増減してください。豆腐を減らし、すりおろし蓮根にすればさらに纖維が増えます。)



#### 栄養素 内訳

カロリー  
450kcal

タンパク質……37g  
脂 質……22g  
炭水化物……19g  
食物纖維……5.7g  
食塩相当量……1.5g

#### ●ハンバーグ

- |             |           |   |
|-------------|-----------|---|
| 合挽きミンチ      | 75g       | 1.豆腐の水切りをする。<br>ひじきを水につけ戻す。                   |
| (豚50g、牛25g) |           | 2.玉ねぎをみじん切りにし、少量のオリーブ油で炒め冷ましておく。              |
| 木綿豆腐        | 75g       | 3.ハンバーグの繋ぎとして、高                               |
| 卵           | 15g(1/4)  | ごぼう 6g<br>乾燥ひじき 1g<br>大葉 1枚<br>コンソメ 0.6g(1/8) |
| 高野豆腐        | 8g(1/2)   | 4.上記の材料とサーモンと卵、塩、コンソメ、ナツメグ、胡椒を入れ捏ねる。          |
| 玉ねぎ         | 35g(1/8)  | 5.中火から弱火で焼いて大葉を載せ、大根おろしを添える。                  |
| 乾燥ひじき       | 1g        |   |
| 大葉          | 1枚        |   |
| コンソメ        | 0.6g(1/8) |   |
| オリーブ油       | 1g        |   |
| 塩           | 0.6g      |   |
| ナツメグ        | 少々        |   |
| 胡椒          | 少々        |   |
| 大根          | 40g       |   |



#### ●カルパッチョ風サラダ トマト添え

- |                  |     |   |
|------------------|-----|---|
| サーモン刺身用          | 40g | 1.玉ねぎをスライスして水にさらし、わかめを水で戻す。                   |
| 大根               | 40g | 2.大根をケン状に切る。キウイをサイコロ状に切る。                     |
| 玉ねぎ              | 20g | 3.ごぼうを笹がきにして水にさらし、水切りをしてオリーブ油で軽く炒める。          |
| ベビーリーフ           | 3g  | 4.上記の材料とサーモンと                                 |
| キウイフルーツ          | 20g | ベビーリーフ、貝割れ大根、水煮大豆をえごま油とノンオイルイタリアンドレッシングで和え、ブチ |
| ごぼう              | 6g  | マトを添える。                                       |
| 乾燥わかめ            | 1g  |   |
| 貝割れ大根            | 3g  |   |
| ゆで大豆             | 5g  |   |
| ブチトマト            | 3個  |   |
| 市販水煮大豆           | 5g  |   |
| オリーブ油            | 1g  |   |
| ノンオイルイタリアンドレッシング | 3g  |   |
| えごま油             | 2g  |   |

食のバランスを整えるためには、

- ①**体の材料のタンパク質を含む肉、卵、魚、大豆(脂肪も含む)**
- ②**エネルギー源となる炭水化物を含むご飯、パン、麺など**
- ③**それら栄養素の回転をスムーズに進め、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維等を含む、野菜、海藻、きのこの類**
- ④**①~③の食材を毎食とすることで、バランスが整いやすくなります。**

野菜よりビタミンC等が豊富な果物や、カルシウムが豊富な乳製品なども1日に1品以上はとりたい食材ですので、1日のトータルでは5種目以上と考えてください。

#### 代謝の良い生活こそが健康の秘訣!

いろんな物をたくさん食べれば不足する栄養素が多くなる反面、余りやすくなる。だから動くのです!

食事をおいしく楽しく食べましょう!  
そして楽しんで体を動かしましょう!  
たくさん食べても太らない状態を代謝が良いと言いい、そんな生活を送られている方こそが元気で長生きされているのです!

食べて動けば元気になれる!  
シンプルですがこれこそが健康の秘訣なのです!

