

12月の栄養公開講座報告

＊『1日の食事の組み合わせ』

カリウム・リンシリーズ最終回に1日の食事の組合せ方についてお話ししました。

まずは食事の基本を復習しました。

- ① 主食を毎食食べ、油を適度に使い
十分なエネルギーをとる
- ② 毎食『手の平大』を目安に主菜を選ぶ
- ③ しっかりと食塩を控える
- ④ 水分をコントロールする

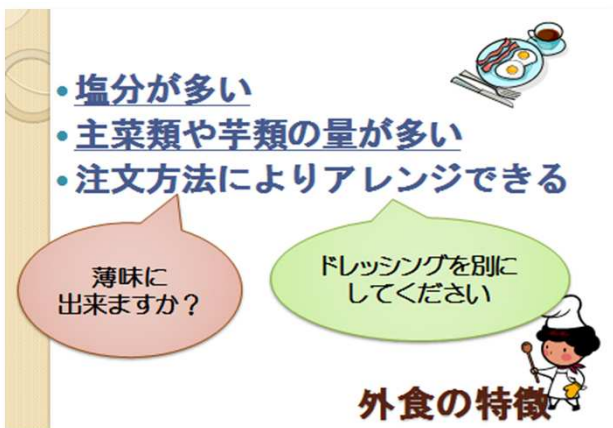


右図が1食の目安となりますが、一般に主菜(肉魚類)が多くなりがちです。

必要量に個人差はありますが、1食当たり「手の平大」・1日あたり「手の平3個分」が主菜の目安量になります。

例えば昼食に主菜量が手の平大より大きかったら、夕食でその分を減らすようにします。またその反対の例として、昼食に主菜がなかった場合は夕食でその分を食べても大丈夫です。このようにして1日の食事量のある程度、一定にします。

【外食の場合】

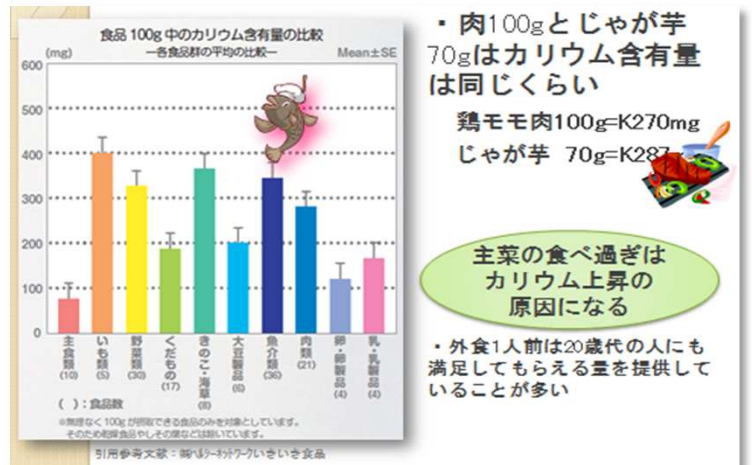


外食の特徴は左図の通りです。

外食では塩分の調節が行いやすいメニューを選ぶことが大切です(詳しくは2013.11.2初めてシリーズ1日の食事の組み合わせをご覧ください)。

また主菜量は上記の目安量ですが「手の平大」を参考にし、その日のうちに量の調整をします。

右図は何度かご紹介していますがカリウムが多く含むもの3位に魚介類5位に肉類がランキングされます。カリウム値が高くなる原因は、芋類や果物だけでなく、主菜を食べ過ぎた場合もあります。



主菜量を調整することで、カリウムとリンの両方をコントロールできます。

【よく食べるもののカリウムやリンは多い？ 少ない？】

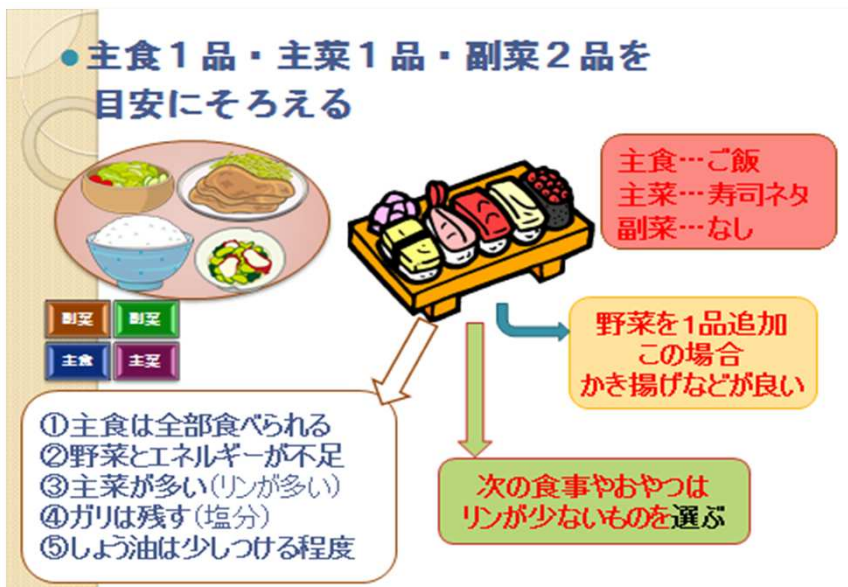
全ての食品や料理のカリウムやリンを覚えるのはとても大変ですが、よく食べるものや好きな物については、多いか少ないかを覚えましょう。

「野菜だからカリウムが多い」とひとくりにせず、好きな物から覚えれば安心して食べられる量を把握できます。

また、カリウムが多いものやリンが多い物はそれぞれが少ない物と組み合わせると食事の幅も広がり豊かになります。



【まとめ】



主食・主菜・副菜をそろえるように食事を選び、多い物は次の食事では調整し、不足するものは、その食事内で補うようにします。

カリウムやリンが多い物が分かれば、1日の中で調整することが可能になります。

最初は覚えることも大変ですが身近なものから一つずつ増やしていきましょう。

