

# 健康レシピ

## 食べる量は生野菜のみ

私たちの身体は、食べ物・空気・水からできています。身体の組織は、毎日少しずつ古いものを捨て、新しいものを作っています。これが新陳代謝です。成長期のお子さん、新陳代謝がとも速く、年をとるとともに新陳代謝はだんだんゆっくりになってきます。どんなにゆっくりであっても、生きている限り新陳代謝は起りますから、食べ物・空気・水は、命ある限り必要なものです。

## 毎日完璧じゃなくいい

1回の食事で身体に必要な栄養素をすべて摂ることはできません。ですから、私たちの身体には、栄養素をためておく働きがあります。水溶性ビタミンであっても、血液などの身体の水分にある程度溶け込んでいるので、摂れないから即不足ではありません。ただ、食べ物の栄養を全く意識しない食事が長く続くと、摂取過剰や不足といった偏りが出てきます。

## 主食・主菜・副菜を意識しよう

栄養を過不足無く摂る工夫はいろいろありますが、主食・主菜・副菜をそろえることを意識する方法は手軽で確実です。あまりきつちり考えることはありません。パン(主食)にチーズ(主菜)をのせて、プチトマト(副菜)を食べる…だけでもOK! 摂れなかつたら次の食事で摂るようにすればOK! 気軽に考えましょう。

	主食	主菜	副菜
栄養素	炭水化物	タンパク質・脂質	ビタミン・ミネラル 食物繊維
含まれる食品	ごはん・パン・麺	卵・肉・魚 大豆・乳製品	野菜・海藻・きのこ
1食の目安量	ご飯の場合… 男性 200g・女性 150g	手のひらサイズ (指以外の部分)	両手に山盛り1杯
注意点	ご飯なら 100gは食べる (減量で、この量でやせない ときには、調理の油、主菜、 嗜好品をチェック) お菓子・酒は主食ではない	質にも注目 (脂質も多く含む)	温野菜 + 生野菜がベスト 種類の多さも大切

## 完璧にするには

主食・主菜・副菜だけで摂りにくい栄養素は、コップ1杯の牛乳と、果物でかなり補えます。減量をしたいとき、血糖値の高い方は、果物は朝に摂り、夜には摂らないようにしましょう。

牛乳が苦手な方は、ヨーグルト・チーズなどの乳製品でも可です。乳製品全体が苦手な方は、大豆製品、小魚・緑黄色野菜をたっぷり摂るよう心がけてください。

## 栄養素以外の効果

食べ物には、栄養素補給以外にも、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚)すべてに刺激を与えます。脳が活性化し、新陳代謝が高まる効果があります。見た目の美しさ、食品をかむ音、口の中の感覚・味・においなどを意識すると、さらにその刺激や効果は高まります。

消化吸収に関わる神経は、身体を休める副交感神経です。副交感神経の刺激により、筋肉の緊張を解き、血圧・血糖値を抑え、深い睡眠を得ることが出来ます。

## なにより楽しむこと

食事は楽しむことが一番大切です。その上で、偏りが小さくなるよう、少しずつ意識をしていきましょう。