

第1部

知っておきたい栄養・食品の知識編

栄養のことを知って、健康づくりに役立てよう

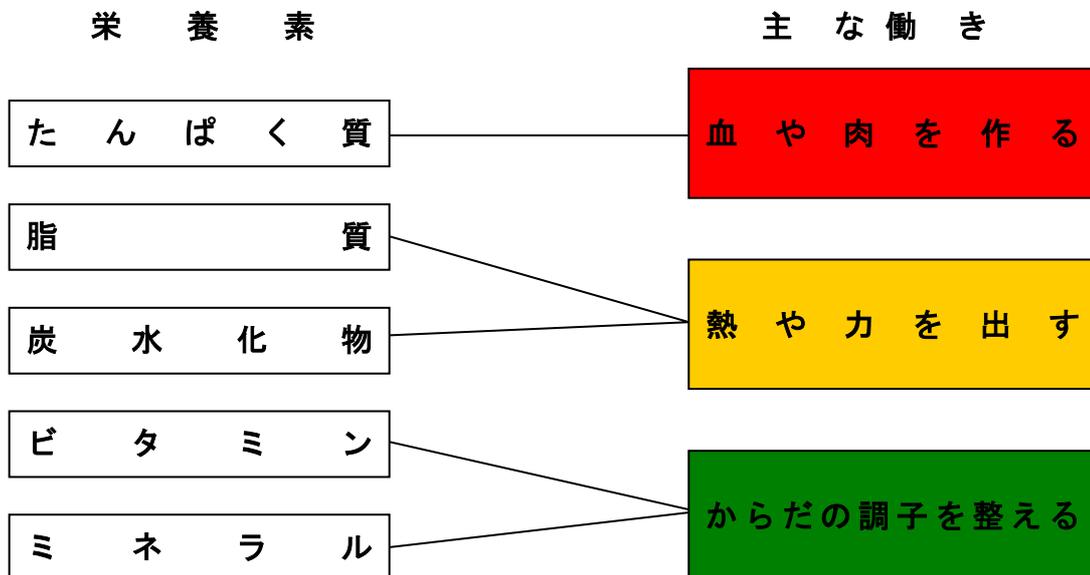
「食は命なり」という言葉があります。健康を支える源は「食」であり、その大切な「食」を支える皆さんの果たす役割は重要です。

からだと栄養

私たちのからだは、骨格や筋肉、内蔵などの組織から成り立っていますが、組織はたんぱく質や脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素と呼ばれる成分で成り立っています。

そして、からだの組織は、食物から摂取する栄養素によって常に作りかえられています。さらに、食事をしたり、運動をしたりといった活動のためのエネルギーも食物を摂取することにより、作り出されています。

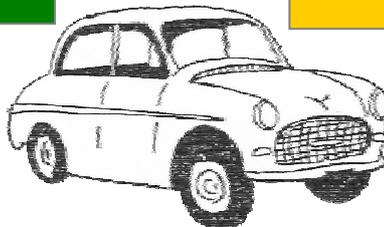
主な栄養素の働き



自動車に例えると、ボディ・ガソリン・オイルの役割が栄養素の働きと似ています。

オイル = ビタミン・ミネラル
(からだの調子を整える)

ガソリン = 炭水化物・脂質
(熱や力を出す)

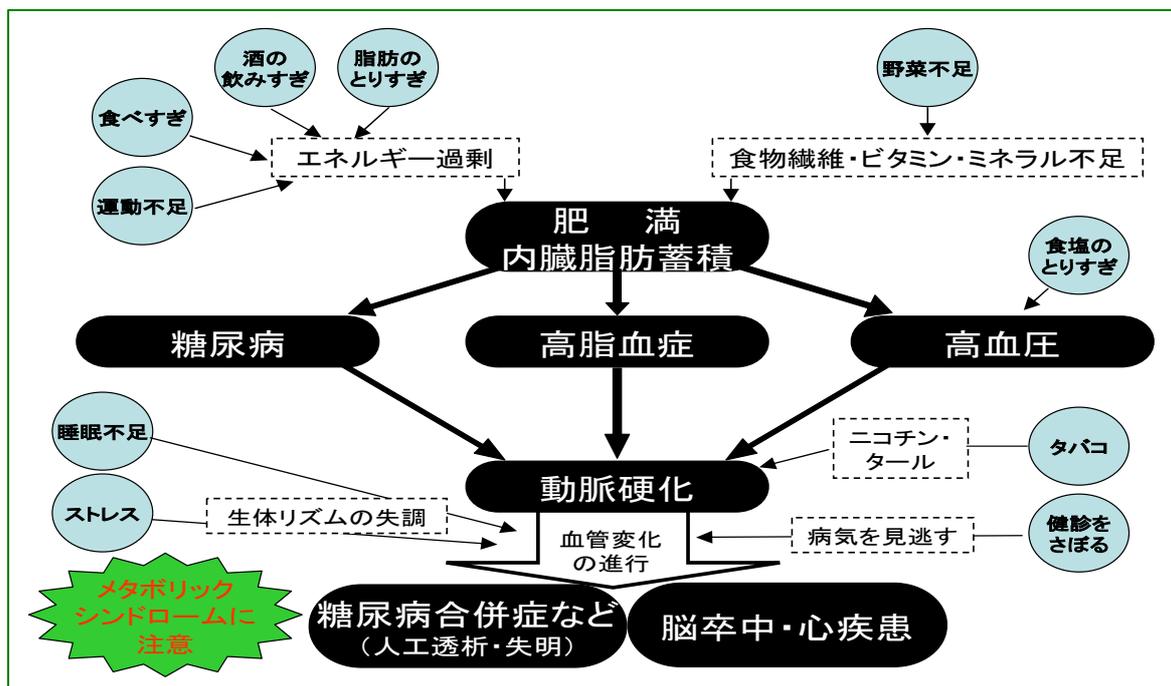


ボディ = たんぱく質
(血や肉を作る。)

代表的な栄養素の体内での働きと多く含む食品

栄養素	体内での働き	多く含む食品
たんぱく質	からだの筋肉や臓器、爪にいたるまでたんぱく質が主成分となっている。不足すると成長が阻害されたり貧血にもなりやすい。	肉、魚、卵、豆腐、牛乳
炭水化物	主にエネルギー源として利用される。総エネルギーの半分以上を炭水化物でとることが望ましい。	ごはん、パン、麺類、いも類
脂質	エネルギー源として貴重な栄養素。脂溶性ビタミンの吸収を促進する。	植物油、バター、マヨネーズ
カルシウム	骨・歯をつくり、筋肉の収縮・血液の凝固に関係する。神経の興奮性を抑える。	牛乳、ヨーグルト、豆腐、海藻
鉄	血液中の血色素に含まれ、酸素の運搬・細胞の呼吸作用に役立つ。	レバー、卵、ひじき
ナトリウム	体内の浸透圧に関与。とり過ぎは血圧を上昇させる。	塩、みそ、しょうゆ
カリウム	体内の浸透圧に関与。心臓機能・筋肉機能を調節する。	野菜、果物、いも類
マグネシウム	刺激による筋肉の興奮性を高める。刺激による神経の興奮性を抑える。	アーモンド、そば、干しえび
ビタミンA	皮膚や粘膜を保護する。薄暗いところでの目の調節をする。	レバー、うなぎ、緑黄色野菜
ビタミンB ₁	炭水化物の代謝を円滑にする。神経系の働きを正常に保つ。	豚肉、大豆、胚芽米
ビタミンB ₂	各種栄養素の代謝に必要。成長促進作用がある。不足すると口角炎になる。	レバー、卵、スキムミルク
ビタミンC	毛細血管・歯・骨の結合組織を強くする。病原菌に対する抵抗力を増す。	野菜、果物、いも類
食物繊維	有害物質の排泄や栄養の吸収、腸内環境を整えるなどの働きがある。	野菜、豆類、きのこ類、こんにゃく類

生活習慣病は、食事の摂り方など生活習慣が影響します。

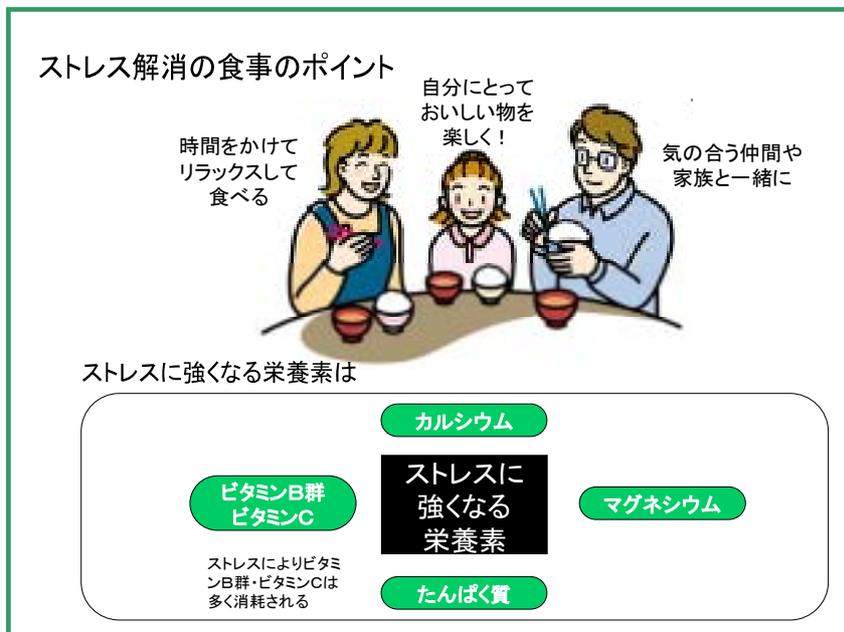


食事と関係の深い疾病

主な疾病	関係の深い食生活習慣
高血圧症	塩分のとり過ぎ、エネルギーのとり過ぎ
肥満症	エネルギーのとり過ぎ
糖尿病	エネルギーのとり過ぎ
高脂血症	エネルギーのとり過ぎ、動物性脂肪のとり過ぎ
貧血	鉄分やたんぱく質の不足、欠食等による食事量の不足
骨粗しょう症	カルシウムの不足、ビタミンDの不足
肝臓病	アルコールの飲み過ぎ、エネルギーのとり過ぎ

ストレスに強くなる食事のポイント

栄養素の働きを知り、楽しく食事をすることで、ストレスの予防にもつながります。



日本人の食事摂取基準

健康な人を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために標準となるエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものを、「日本人の食事摂取基準」といいます。

たとえば、40歳代のある男性(身長170cm・体重67kg)の場合の1日当たりの食事摂取基準では、エネルギー2,550kcalとなり、下記のような食事例となります。

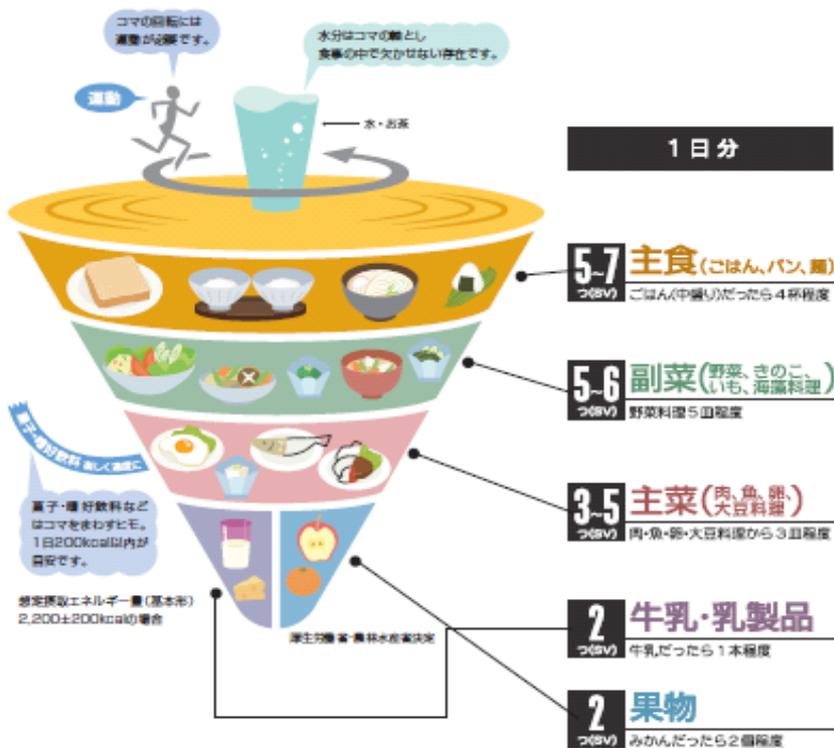
朝	トースト スクランブルエッグ サラダ コーヒー ヨーグルト	750kcal
昼	(外食) 豚肉しょうが焼き定食	850kcal
間食	バナナ 牛乳小パック	200kcal
夜	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き 揚げ出し豆腐 野菜の煮物 香物	750kcal

栄養バランスを考えた食生活のイメージは？

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドとは

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましいおおよその量を、コマのイラストでわかりやすく示したものです。



コマ本体は、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分し、望ましい食事バランスをコマの中の料理例のイラストで具体的に表現しています。

料理の分量は、SVという一つの統一した単位で考え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。単位のSVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに表わすものです。

1日に必要なエネルギーと食事の量

適量チェック！CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6~9才	※活動量低い	1800±200	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9才	※活動量低い
70才以上		2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2	10~17才	
10~11才		2600±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	18~69才	
12~17才	※活動量ふつう以上								
18~69才									

単位：つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ (SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当と考えられます。

あなたの1日の量を記入してみよう

主食 () 副菜 () 主菜 () 果物 () 牛乳・乳製品 ()

お店の料理に栄養成分表示をしてみませんか？

東京都では、都民のみなさまが、外食等の場面で栄養に関する情報を得て、自ら食生活を改善できるための環境づくりを目指し「栄養成分等表示店」の取組を推進しています。

栄養成分表示や食事バランスガイドによる自主的な表示ならびに健康に配慮したメニューの提供をおこなっているお店について、希望により東京都のホームページ等で「栄養成分等表示店」として情報提供させていただきます。

外食料理の栄養成分表示を、ぜひ自分のお店でもしてみたいと思ったら、次のような内容で実施できます。

- 1 栄養成分の表示する主なものとして、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、食塩、カルシウムが挙げられます。
- 2 表示に使用する単位は、日本食品標準成分表に使用している単位を使います。
ただし、名称は一般的に収載されている通称をもちいてもかまいません。
- 3 栄養価の算定方法は化学分析又は原材料の食品の可食部分をもとに、一人分、一人前の量を日本食品標準成分表により計算します。
- 4 表示方法は見やすいところに、できるだけ分かりやすく、表示する者の責任において正確に表示します。
(外食料理栄養成分表示ガイドラインより)

三宅島の取組

三宅島は、平成17年2月に噴火災害による全島避難指示が解除され、被災農地や漁港施設の復旧も進み、商工業者も避難前の半数以上が再開しています。

保健所では、食環境整備事業として、民宿、飲食店等と連携して栄養成分表示をすすめ、19年度には新規9店舗の「栄養成分等表示店」ができました。

— 栄養成分表示等のお店 —

御赦免料理・やまのべ旅館

静かなたたずまいにあるべき料理の姿と味は格別です。



御料理は1人前です。

料 理 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	塩 分 g
御定食1	1,225	11.5	21.4	134.9	4.0

購では、プーダンボリアの花を見ながら、昼食・喫茶で安らげます。

作成協力：島しょ保健所三宅支所

— 栄養成分表示等のお店 —

大衆割烹・さぶちゃん

盛り付けや色彩の美しさは、繊細な技術あつてのこと！



料 理 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	塩 分 g
子供もかわい 海鮮かき姿	748	22.0	14.7	93.2	4.4

夜も定食があるので、賑れるお店！

作成協力：島しょ保健所三宅支所

栄養量の計算にチャレンジ！！

(1) まず、用意するもの

- 食材
- はかり(最小目盛1gのものがあるとよい)
- 計量カップ (200cc)
- 成分表(日本食品標準成分表)
- 計算機
- ラップ
- 計量スプーン(大15cc 小5cc)
- 計算用紙
- 筆記具

(2) 食材を計量しましょう

- 1食分あるいは1人前の材料を測る
- 無理な場合は、全体の仕込み量から1食分を割り出す

(3) 日本食品標準成分表から該当食品を探しましょう

- たとえば鶏肉(皮付きもも肉)の場合は、肉類 → 鳥肉類 → にわとり → 成鶏肉→もも→皮付き生を探す。

(4) 計算機を利用して次の要領で栄養量を求めます

- 栄養成分値は可食部100g当たりで掲載されているので食べる重量になおします。

例) 鶏肉(皮付きもも肉)の場合

	食品成分表にある 100g中の栄養価		可食部重量			鶏肉(皮付きもも肉) 70g中の栄養価
エネルギー	253 kcal	×	70g	÷	100	= 177 kcal
たんぱく質	17.3 g	×	70g	÷	100	= 12.1 g
脂質	19.1 g	×	70g	÷	100	= 13.3 g
炭水化物	0 g	×	70g	÷	100	= 0 g
食塩	42 mg (ナトリウム量)	×	70g	÷	100	= 29 mg (ナトリウム量)

- 材料すべての計算が終わったら、各栄養成分ごとに、たての計を算定して、計算用紙に記入します

(5) 日本食品標準成分表に示す表示単位に合わせて、数字を丸めます

- エネルギーはkcalで小数点以下第1位を四捨五入し整数とします
- たんぱく質、脂質、炭水化物はgで小数点以下第1位を四捨五入し整数とします
- 食塩はgでナトリウムの値を小数点以下第1位を四捨五入し整数とし、食塩換算します
*ナトリウムから食塩に換算 $\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩量g}$

(6) 最後に見直そう！

- 小数点はずれていないか 0.5?それとも0.05?
- 数字は読み間違えないようにていねいに
- 位どりはそろえて
- 算定結果が正しいかどうか、必ず検算する
- 計算を行うために調べた資料等は保管しておく

地産地消を広げましょう

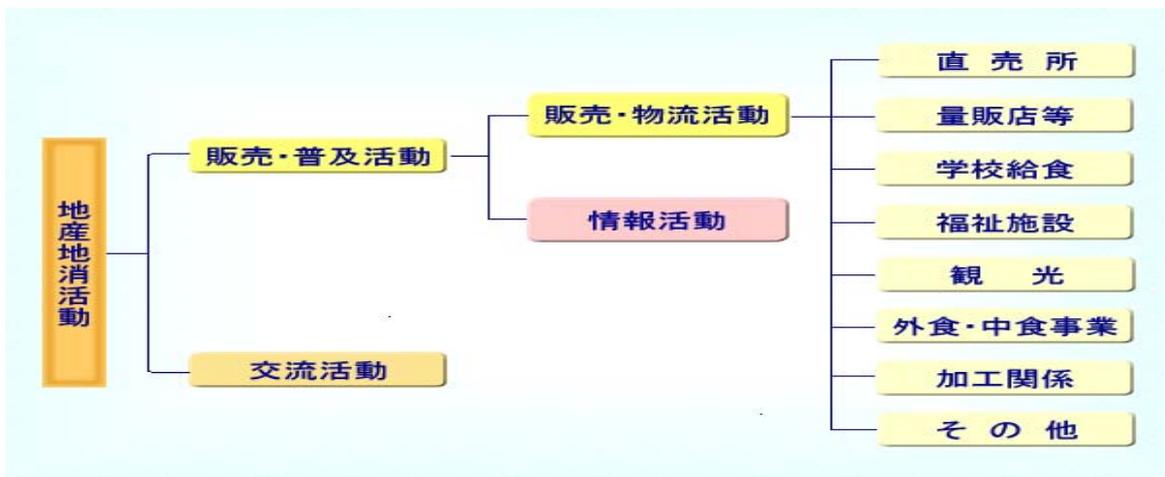
「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ということです。

近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まっています。

このことは、地場産業を活性化させ、日本型食生活や食文化が守られ、食料自給率を高めることとなります。

地産地消は、地域で自発的に盛り上がりを見せてきた活動で、教育や文化の面も含んだ多様な取り組みとなっています。

単に地元の農産物を利用するだけでなく、どこで誰が作ったか、いつ収穫したか、どういった料理がおいしく食べられるかなどの情報が大事な役割といえます。



大島の取組

保健所では町役場産業課、農協、農家、支庁産業課、島しょ農林水産総合センター、給食施設等と連携して、19年度「給食施設における大島地産地消モデル事業」を立ち上げ給食施設における地産地消のシステムづくりをおこないました。

この事業では、定期的に意見交換や農家訪問、給食施設見学会等を実施し、給食施設における大島産野菜の使用の促進を目指しています。

20年度には「給食施設出荷部会」が設立され、農協を中心に自主的な活動が始まりました。



受動喫煙防止対策を進めましょう

平成15年5月に施行された「健康増進法」第25条には、多くの人が利用する施設の管理者は、受動喫煙の防止に努めるように定められました。その施設の中にはホテル、旅館等も含まれています。

喫煙しない人をタバコの害から守り、喫煙する人と喫煙しない人とが互いに気持ちよく過ごすためには、施設内を「禁煙」または「分煙」にするなどの対策が求められます。妊娠中の女性や子ども、ぜんそくなどの病気を持っている方が利用する施設では、特に配慮が必要です。

平成15年の世論調査の結果を見ると、食堂やレストランは「受動喫煙防止対策が必要だと思う場所」の上位にあがっています。

小笠原の取組

平成18年度の公共施設内禁煙は父島24施設中22施設で92%、母島では14施設中12施設で86%でした。その後、禁煙になっていない施設に呼びかけ、平成19年度には父島96%、母島100%になりました。

最後の父島1施設についても平成20年1月に施設内禁煙になり、父島、母島ともに公共施設内禁煙が100%を達成しました。

今後は島しょ保健所で作成した禁煙ステッカーを配布して、宿泊施設の食堂や飲食店内の「禁煙」または「分煙」に取り組んでいきたいと考えています。



禁煙にご協力ください

東京都福祉保健局
東京都島しょ保健所