

# 琉球大学学術リポジトリ

## バランスのとれた食事

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20492">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20492</a>

# バランスのとれた食事

## 1. 人間の体は食べたものからつくられる。

食欲の秋と云われるように、この頃は誰でもが食欲旺盛になったのではないのでしょうか。こういう時、もう一度、食事の内容について考えてみるのも、丁度、良い機会ではないかと思えます。

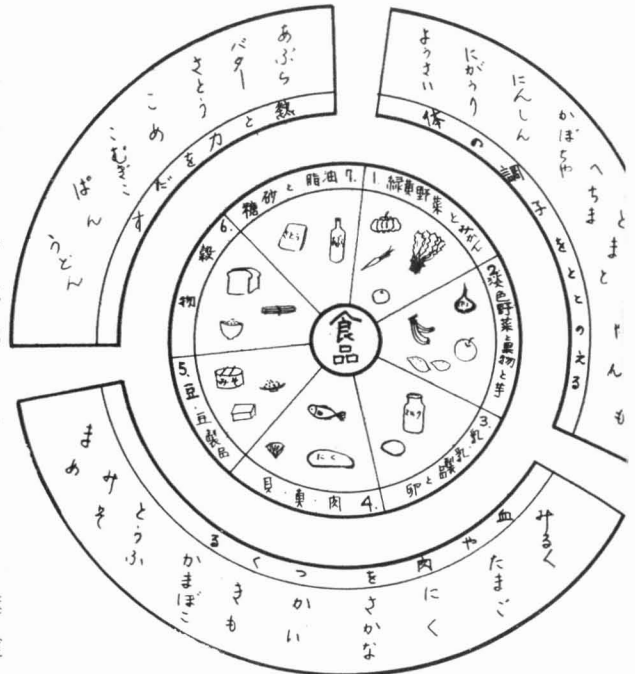
毎日の三度の食事の中に含まれている内容によって、人間の体は肥ったり、やせたり、健康を維持したり、病気を招いたりすることもあります。戦後の学童の成長ぶりは、その陰に栄養状態の改善があったからだと言われ、人々が認めているように、人間の体は過去の食事の内容によって左右されます。質的にも量的にも合理的な食事、即ちバランスのとれた食事でありたいものです。

## 2. バランスのとれた食事

実によく用いられている言葉ですし、云いやすい言葉なんです。その中に含む内容は、広く、深く、又、複雑なものです。成長期の子供、年齢、性、外的環境、体格、栄養状態、健康状態等で、とらなければならない栄養素の質や量が異なってまいります。そして、それらの要求量に応じて、季節の食品を使って組合せを致します。即ち献立が出来、料理が作られるわけですが、このような栄養素の要求を十分満たしてくれる食事をバランスのとれた食事と申します。然し乍ら、栄養についての知識をどんなに深めても、三度の食事の中に生きてこなければ何の役にもたたないし、宝のもちぐされに終わってしまいます。

次の図は食品を三群にわけてあります。「肉や血をつくる食品」「熱と力をだす食品」、「体の調子をととのえる

食品」そして中に七つの基礎食品群を書き、その関係がわかるようにしておきました。この三つの食品群はバランスのとれた食事をつくる時に役立ちます。というのは



献立をつくる時にこの三群から食品を選びます。一群から一つづつ食品を選ぶのではなく、二つ、或いは、三つ以上がよいのですから、各群から選んできた食品で献立をつくります。次に朝食の「よくない例」と「良い例」をあげてみましょう。

### 「良くない例」

- { 御飯……………◆米
- { 味噌汁……………○山東菜 ◀みそ

### 「良い例」

- { 麦飯……………◆米 ◆麦
- { 味噌汁……………○山東菜 ◀薄揚 ◀みそ
- { 半熟卵……………◀卵
- { パパヤ……………○パパヤ

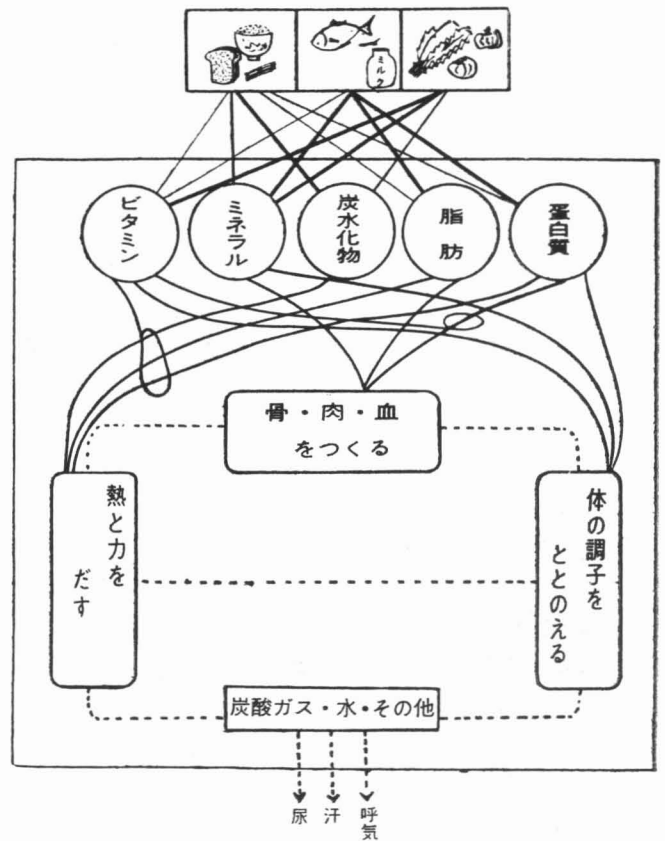
(食品名の上の印は同じ印のものは同じ群を意味します。)

このようにして組合せるのは誰にでも出来ることです。「良い例」の組合せの中には、蛋白質も脂肪も炭水化物もミネラルもビタミンも豊富に含まれています。

「バランスのとれた食事」というのは、これらの栄養素の要求量をみたまものにつけられている言葉でもあります。次にこれらの栄養素の働きについて簡単に付け加えておきます。

### 3. 各栄養素の働き

栄養素の種類は数多くありますが、これらを大別して五つにわけています。その中でも蛋白質、脂肪、炭水化物は、生命にとって必要な熱や仕事のエネルギーを与えるものです。人間の体温を一定に維持し、絶えず心臓を活動させ、いろいろな仕事をするための力をだすためにはエネルギーが消費されなければなりません。又これらの栄養素は細胞の成分を構成する重要な成分でもあります。ミネラルやビタミンはエネルギーを出したりはしませんが、微量で、先の三つの栄養素がエネルギーを発生する途中でなくてはならないものであり、又体の調子をととのえる役目をしてくれます。次の図は簡単にその関係を示しました。



夫々の栄養素に重要な働きがあり、これを充分含んだ食品を組合せることがバランスのとれた食事をつくることにもなります。それを簡単に実践に移せるようにするために三つの食品群を説明致しました。(外間 ゆき)