



小田病院通信 ホームページ <https://oda-hp.com>

## 日々の暮らしと食事

少しずつ春の気配が感じられる季節になってきました。

突然ですが、皆さんは好きな食べ物や苦手な食べ物を聞かれたとき、パッと思いつくものは何ですか。定番でいえば唐揚げ、お寿司、天ぷら、ラーメンなど…苦手なものが多いのがゴーヤ、レバー、海藻類、きのこ、牛乳など、中には全く食べない方もいるのではないのでしょうか。以前は苦手だったが食べられるようになった、又その逆もあれば、好き嫌いはないけれど朝食を取らない、長年全く同じメニューの朝食を食べている、スイーツで1食分、沢庵だけで御飯が食べられるなど、食の好みや食習慣は人それぞれで、年月と共に変化していくことがあり、その嗜好に基づき日々「何を食べるか」の選択をしています。

食と栄養の分野は、メディアで様々取り上げられており、最新の研究で明らかになる事実もあれば、自身の中で誤って解釈してしまう事もあります。良いとされる食材も疾病によっては控える必要もあるため、どう普段の食事に取り入れるか難しい所ではあります。

例えば、肉は筋肉や臓器をつくる重要なたんぱく源ですが、脂身には「飽和脂肪酸」が多く含まれており、血液中の中性脂肪やコレステロール値を上昇させる作用があります。一方、魚に多く含まれる「不飽和脂肪酸」はそれらを低下させる働きがあるため、一般的に魚の方が体に良いとされています。しかし刺身の醤油を日頃からつけすぎていたり、煮つけなど全体的に味付けが濃い家庭だと、高血圧や脳血管疾患のリスクが高くなります。

また、野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれ、体の調子を整える働きを担っていますが、もし野菜中心の生活を続けてエネルギーやたんぱくが不足すると血管や骨が脆くなり筋力や免疫力の低下につながります。つまり正しく理解し「バランスよく栄養素を摂取する」ことがとても重要なのです。

必要エネルギー量は活動量、年齢や体重によって異なり求め方がいくつか存在しますが、おおよその必要エネルギー量は以下の式で算出可能です。



厚生労働省作成の「日本人の食事摂取基準」を満たしたものが、「栄養バランスの良い食事」の目安となっています。「食事バランスガイド」を見ると、1日に何をどのくらい食べれば良いのかイメージしやすいです。

(農林水産省 HP より)

必要エネルギー量算定の目安

$(kcal) = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal/kg標準体重)}$

標準体重 (kg) =  $[\text{身長(m)}]^2 \times 22$

25-30	軽い労作 (デスクワークが多い職業など)
30-35	普通の労作 (立ち仕事が多い職業など)
35-	重い労作 (力仕事が多い職業など)

毎日のことなので分かっているけど、いつも良い食生活を続けるのは難しいですね。

食事だけでは栄養すべてを補いきれない場合も多く栄養補助食品やサプリを活用し栄養状態を整えていく方法もありますが、意識的に普段の食事を気をつけることで少しずつ不調の改善や筋力の維持といった変化へとつなげていくことができます。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)

**5.7 主食 (ごはん、パン、麺)** 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)** 2(SV) 野菜料理5皿程度

**3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)** 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品** 2(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物** 2(SV) みかんだったら2個程度

料理例: 1つ分 (ごはん中盛り1杯, あじき1杯, 鶏ハロ1杯, ロールパン2個), 1.5つ分 (ごはん中盛り1杯, うどん1杯, もいそ1杯, スイーツ1個), 1つ分 (野菜サラダ, 鶏肉, 鶏肉, ほうろく, ひじきの煮物, 煮豆, きのこのソテー), 2つ分 (野菜の煮物, 鶏肉の煮つけ), 1つ分 (肉類, 卵, 鶏肉, 魚の天ぷら), 3つ分 (ハンバーグステーキ, 鶏肉のしょうが焼き, 鶏肉のから揚げ), 1つ分 (牛乳, チーズ, スライスチーズ1枚, ヨーグルト1杯, 牛乳1本分), 1つ分 (みかん1個, みんご, 梨1個, 梨半分, ぶどう半房, 桃1個)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

いくつかになっても食べたいものを食べられ (裏面に続きます)

る元気な体でいるために、紙に書くことをお勧めします。(A4用紙を横半分に切ったサイズ) 例えば『これからは野菜のおかずを必ず1品入れる』、『10時と15時に何か食べる』、『醤油用スプレーボトルを買う』、『1年後の血液検査までにはHbA1c値(現在8.6%)7.0%を下



回ってほしい』など、具体的な食行動でも目標でも何でも構いません。

自分の言葉で書くことが原動力になります。あまり神経質にならないように全体的に変えるのではなく、出来そうな事を1つ行動に移し、それを続けて日々の食事をより良いものにしていきましょう。

管理栄養士 河合

## 2023年3月診療担当表

	月 6 13 20 27	火 7 14 28	水 1 8 15 22 29	木 2 9 16 23 30	金 3 10 17 24 31	土 4 11 18 25
内科 小児科	平山 茂樹	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人 4, 18, 25日 午後休診 大国 義弘 11日
皮膚科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで				
整形外科	亀岡 尊史			保住 寛 受付時間等 下記参照		
胃腸科		小田 常人	小田 常人		小田 常人	
病棟	平山 茂樹	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦

受付時間 午前8時 ~ 午前11時30分 午後1時 ~ 午後5時30分  
 診療時間 午前8時30分 ~ 午後0時 午後2時 ~ 午後6時  
 毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。  
 木曜日の 整形外科だけ 受付時間 午前 休診 午後 1:00 ~ 4:30  
 診療時間 午前 休診 午後 2:00 ~ 5:00  
 ※ 都合により担当医師・診療時間等は変更することがあります。 ※日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

### 編集後記

### ひな祭り

ひなまつりの由来は平安時代中頃にもともと人形を流し、身の汚れをおはらいする行事からきているといわれています。

現在でも一部の地域では「流しびな」などの風習が残っているところもあるようです。現代におけるひなまつりには、清めやおはらいというよりも女の子が健やかに育ち幸であるようにとの願いを込めてひな人形を飾るのが風習となっています。

ひな人形を飾るのには娘を授かった親の「子の幸せを想う気持ち」や災いから守るといった意味合いが込められています。ひな人形をお持ちのご家庭では毎年ひな祭りが近づくとひな人形を「いつ出す?いつ片付ける?」と毎年悩まれると思います。



ひな人形は「立春(2月4日ごろ)」から飾り始め、「啓蟄(けいちつ)(3月5日ごろ)」に片付けるのがおすすめです。

人形を飾るには場所も時間も必要で、私は叔母作製の吊るし雛ですませています。 受付 鎌田

### 今月の花: アネモネ

キンポウゲ科イチリンソウ属の多年草。和名はボタンイチゲ(牡丹一華)、ハナイチゲ(花一華)、ベニバナオキナグサ(紅花翁草)。

一般に春先に花を開くが、その花は一重のものから八重咲きのもの、花色も桃色、青、赤、白等。草丈も切花用の高性のものから矮性種まで、野生種のみではなく、現在では様々な園芸品種が栽培されている。

種は長い毛を有し、風によって運ばれる。このため「風」が由来となっている名前が各地で見られる。花弁はなく、萼片が同じ働きをしている。 出典: ウィキペディア

発行: 小田病院広報委員会 藤井  
 鴨川市横渚880番地  
 TEL 04-7092-1128  
 FAX 04-7092-1031  
 mail : sansikai@lily.ocn.ne.jp

