アクティブクックって何？

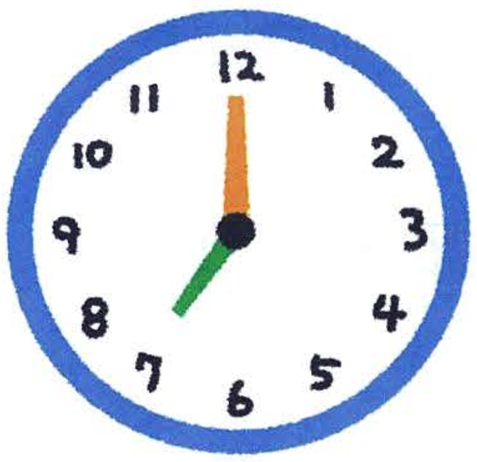
アクティブクックって？

各地域で開催を予定していた「2月のつどい」の話題「アクティブクック」は時間栄養学をベースにした生活習慣病予防に効果的な食べ方です。体の体内時計を上手く活用し食事の効果を高め、おいしく、楽しく、継続してできる健康的な食事を提案しています。

時間栄養学って？

体内時計について研究する時間生物学と、食事や食品、栄養素がどのように生物に利用され影響しているかを研究する栄養学で重なる部分を研究する分野が時間栄養学です。

カンタンに言うと「何を」、「どのくらい」、「いつ」、「どのように」食べるかについて、研究している分野です。

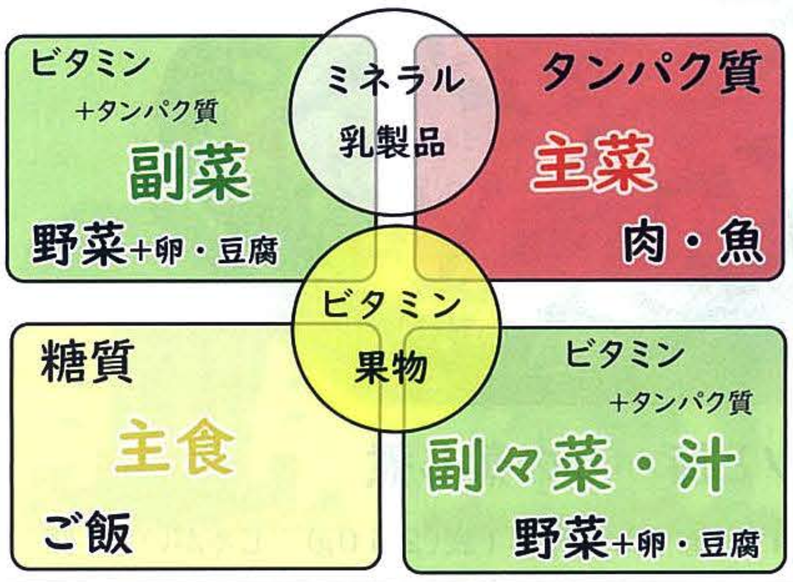


1食のバランス

栄養バランスの良い食事には、主食、主菜、副菜、副々菜(または汁もの)の4つが整っていることが必要です。

主食(米やパンなど)は糖質、主菜(肉や魚)でタンパク質や脂質を摂ることができます。副菜や副々菜でビタミンやミネラル、果物で栄養素の働きを促進するビタミンCが多く含まれています。

左の図は一食の栄養バランスを示しています。朝食では、主食や副菜のほかに、カルシウムをとるため牛乳やヨーグルトを食べましょう。



1日のバランス

1日に必要な栄養素を摂るためには、3食きちんと食べなければ不足する栄養素がでてきます。1日の栄養素を満たすためには、まず「1食分」の食品の量を整えます。1食のおおまかな量は個人差がありますが、18～69歳で軽い労作の場合1日1800～2200キロカロリー、タンパク質75～90gとすると、1食平均600～700キロカロリー、タンパク質25～30gです。1食あたりの食品で考えると、左の目安のとおりです。

1食当たりの目安

- 糖質：ご飯150g～200g
- タンパク質：肉・魚70～80g
  （肉スライス2枚、魚1切れ）
- ビタミン・ミネラル（野菜）：100g～150g
- ビタミン・ミネラル（果物）：50g

1週間のバランス

1日のバランスが良くても毎日同じようなメニューでは飽きが来て継続できません。週のリズムに合わせて献立を考える必要があります。

また、月曜日、金曜日はエネルギー摂取量・消費量が週の中でもすくなく、水曜日はエネルギー摂取量・消費量ともに多くなる週周リズムがあります。

献立をたてるうえで重要なのは主菜の食材です。給食施設のメニューをみると主菜の食材は魚と肉になっています。肉ばかり食べると、飽和脂肪酸の摂りすぎで生活習慣病の原因になります。おいしさや楽しみも考えながら、偏らないように1週間の主菜を計画しましょう。

料理方法も週周リズムに合わせて計画を立てましょう。「月曜日」はエネルギー摂取が少ないので、煮物や焼き物を入れます。「水曜日」は活動量が多いので、揚げ物にすると良いです。「金曜日」の夕食は、疲れが溜まっているので消化が良いメニューにしましょう。

朝食：1品からでも食べていきましょう。

- 主食から順に重点的にとりいれます。
- 乳製品と果物は朝食で摂ると効果が上がります。

昼食：外食で野菜が不足がちになります。

- 野菜、果物を意識して摂りましょう。

間食：1日200kcalまでが望ましいです。

- 昼食と夕食の間15～16時が適時です。
- 小袋入りが食べ過ぎ防止になります。

夕食：会話がはずむ皿数を増やしましょう。

- 既製品を利用すると簡単です。
- 好きな料理や行事食を加えて楽しく摂りましょう。
- 夜食を食べなくて済むように、野菜でボリュームたっぷり。

主菜の食材パターン（1週間）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	卵	豆類	魚	卵	豆類	魚	卵
昼食	肉	魚	肉	豆類	魚	肉	肉
夕食	魚	肉	魚	肉	肉	豆類	魚

主菜の調理パターン（1週間）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	焼物	煮もの	炒め物	焼物	和え物	焼物	炒め物
昼食	炒め物	蒸し物	揚げ物	煮もの	揚げ物	炒め物	和え物
夕食	煮もの	炒め物	焼物	炒め物	焼物	煮もの	焼物

参考：Active　Cookとは　監修：東北女子大学健康栄養学科・青森県生活協同組合連合会