

# 栄養だより

生活習慣病，ダイエットのためにバランスの良い食事といわれますが、バランスって何かを考えてみましょう。

食事のバランスというのは、偏りがないというふうに一般的にはとらえられがちですが、実際はそれぞれの動物種に合った食事というのが最も自然で健康的です。人間の場合は歯を見てもわかるように本来「穀食・菜食」性の生物です。奥歯が臼歯と呼ばれるようにすりつぶし型になっていることから考えて、特に穀物が主食であるべき生物であるということがわかります。

## 【 歯 の 形 や 本 数 】



前 歯                  犬 歯                  臼 歯  
8                      :                      4                      :                      16  
本                      本                      本

**前 歯** 野菜などの繊維質の多いものを噛み切る「菜切り包丁」  
**犬 歯** 肉を噛み裂く鋭いナイフ  
**臼 歯** 穀物や芋、豆類をすりつぶす臼

← イラストは永久歯が生えそろうた状態 (親知らずを除く)  
一生使う永久歯の割合から

野菜 くだもの	肉 魚介類	穀類 芋・豆類
2	: 1	: 4
(副 菜)	(主 菜)	(主 食)

栄養と料理6月号よ

## 【主食，主菜，副菜について】

**主 食** 炭水化物などの供給源 = ごはん，パン，めんなどを主材料とする料理  
体のエネルギーのもとになるたいせつな料理ですから、毎食摂りましょう。ただし摂り過ぎには注意。

**主 菜** たんぱく質の供給源 = 肉，魚介，卵，大豆及び大豆製品などを主材料とする料理  
身体を作るものです。つい食べ過ぎてしまう料理、1食に1品が目安。  
肉に偏らないよう、魚や大豆などの摂取を意識しましょう。

**副 菜** ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源 = 野菜，芋，豆類(大豆製品を除く)、きのこ，海藻などを主材料とする料理  
身体の調子を整えます。ふだんの食事の中でいちばん不足しがちな料理です。  
目安は、1日5皿。汁物も野菜をたっぷり入れると副菜になります。

## 【何回噛んで食べていますか？】

噛むということは、消化を助けるためだけではなく、噛むことによって脳に刺激を与え、消化器系に食物を受け入れる準備をさせる。また唾液の分泌を促し、これに含まれる免疫グロブリンを胃に送り込む効果があります。

**しっかり噛んでたべると...**

- ・早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します。
- ・よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します。
- ・よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。
- ・ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は30回噛むことです。

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合  
076-422-4893