

# 栄養部ニュース 9月号



発行：杏林大学医学部付属病院栄養部

発行日：2024年9月1日 No.24-09



## 日本の食事を世界と比較してみよう

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこに寄り添った食文化が育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という気質に基づいた、「食に関する習わし」は、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年にユネスコ向け異文化遺産に登録されています。

“一汁三菜”を基本とし、主食・主菜・副菜の揃った日本の食事スタイルは、栄養バランスの整った理想的な組み合わせです。旨味を活かした調理や、動物性油脂の少ない食事、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



登録後、2013年から2017年にかけて、海外における日本食レストランは2倍に増加、日本からの農林水産物・食品の輸出額は1.5倍に増加しました。

出典：農林水産省ホームページ <https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

## 食事の多様化 主食の観点からみると

日本食は素晴らしいものですが、一方、食生活の多様化により、日本人の食べる主食も年々変化しています。

1日3食分で見ると、主食の選択割合は、米飯が39%、パンが21%、麺類が15%の順、という結果でした(令和4年度食生活・ライフスタイル調査：農林水産省)。

それぞれの主食の「適量」を知り、摂取エネルギーの過剰や食事バランスの乱れを防ぐことが大切です。

スパゲティ  
乾麺 80g

ソースの中身により、たんぱく質、脂質、野菜の量等が大きく異なります。野菜が足りない場合はサラダを追加したり、和風ソースのものを選んでエネルギー過剰を防ぎましょう。

ナン(市販)  
1枚分(90g)程度

カレーと合わせる人が多いですが、食べる時はカレーの具を確認しましょう。肉や卵等、たんぱく質源のみの場合は、小鉢でサラダ等を追加してバランス改善を。

ごはん1杯 200g  
約320kcal

他の主食だとどれくらい?

中華めん  
1玉 120g程度

一般的なラーメンの場合、スープの食塩は4.5g程度と食塩過剰に繋がりがやすくなります。スープは残しましょう。(日本人の食事摂取基準2020より食塩の目安量：男性7.5g/女性6.5g目安)

食パン  
6枚切 2枚

パンは様々な種類がありますが、主食として摂る場合は、菓子パンや総菜パン等は避け、食パンやバターロール、フランスパン等、シンプルなものを選びましょう。

じゃがいも  
中 3-4個程度

南米から世界に広まったじゃが芋は、フライドポテトや肉じゃが、スープ等、様々な料理に使われます。糖質を多く含むため、おかずとして食べる場合は、主食の量を少し減らしましょう。

※主食の「適量」は、個人の体格、年齢、活動量によって異なります。特に糖尿病など生活習慣病をお持ちの方は、主治医・管理栄養士にご自身の指示エネルギー・主食量をご確認ください。

出典：日本糖尿病協会・文光堂 糖尿病食事療法のための食品交換表