中日新聞
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811
2018年（平成30年）
4月29日（日）
昭和の日

味な提言

㉘まとめ

本能的「食」時こそ必要

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士
岡本 康子さん

読者の皆さん、お元気でしたか？ 先週まで番外編として、愛知学泉大の管理栄養士専攻の先生六人に登場していただき、今回が最終回となります。

まとめをしていきたいと思います。一回目に平均寿命と健康寿命の話題を書かせていただきましたが、三月に二〇一六年の平均寿命・健康寿命が発表されました。男女とも一〇年より伸びている要因として、がんの受診率の上昇、野菜の摂取量の増加があげられています。

体格指数（BMI）をご存じでしょうか？「体重÷身長÷身長」で求められます。目標にする年齢ごとのBMIは十八～四十九歳＝18・5～24・9、五十～六十九歳＝20～24・9、七十歳以上21・5～24・9です。

年齢が上がるほど、目標にする下限値が高くなります。BMIと生存率を調べた八年間の追跡調査によると、BMIが20以下の人は生存率が低いことが示されたそうです。

一六年の国民栄養調査も、BMIを低栄養の指標とし、高齢者の女性における低栄養傾向の人の割合が、この十年間で増加したことを問題としてあげています。

もうひとつ危惧されていることは、若い世代ほど栄養バランスに課題があることです。朝食欠食率が高いことや、野菜の摂取が不足していることなどがあげられますが、今回は問題提起までとさせていただきます。

今まで野菜の栄養素について述べ、野菜料理を中心にメニューを紹介してきました。野菜のもつ栄養のパワーを実感できましたか？

加えて、元気で長生きしている人は、実は口々に肉を食べるとおっしゃいます。

私たちにとって家畜などは類縁性の高い生命体であり、栄養的にも完全性の高い食品（必須アミノ酸などが多く含まれるなど）で強いうま味を有することから、本能的においしいと感じます。よって人々の摂食欲が非常に強いことが特徴とされています。

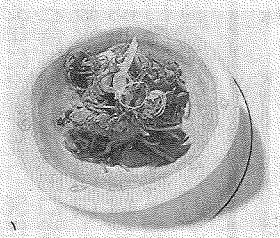
最後となる今回は、肉料理で手軽にできる牛肉のしぐれ煮を紹介いたします。

タンパク質源は肉だけでなく、魚、卵、大豆製品などがあります。私の母は、まぐろのとろが大好きで、時々自分で買ってきて食べています。少量でも効率の良いエネルギー源になります。自分の体は正直で、本能的な食べ方も時には必要だと私は思います。

いままで紹介させていただいた野菜果物、多くの食品のそれぞれの栄養をまんべんなく取り、皆さんが元気な生活をお過ごしいただくことを祈願しています。

＝終わり

本日の一品



牛肉のしぐれ煮

＜材料　１人分＞
牛肉薄切り50㌘、ショウガ５㌘、三つ葉50㌘、ネギ５㌘
Ａ酒、しょうゆ大さじ１／２、みりん１／４、砂糖小さじ１（オリゴ糖でも可）

＜作り方＞
①沸かした湯に酒を入れ、肉をさっとゆで、氷水にとり、ざるにあげる
②鍋にＡを入れ、ショウガの千切りを加え、煮立てる
③①の肉を②に入れ、弱火から中火で煮る
④三つ葉を入れ、火を通す
⑤器に盛りつけ、刻んだネギをのせる

＜栄養量　１人分＞
127㌔㌍、タンパク質11㌘、脂質4.4㌘、糖質6.1㌘、葉酸41㌮㌘、食物繊維1.7㌘、食塩0.6㌘