

食事の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせ

文=金子 和恵(管理栄養士)

みなさんに質問です！今朝の朝食は何を食べましたか？

あてはまる欄にすべて○をつけてください。

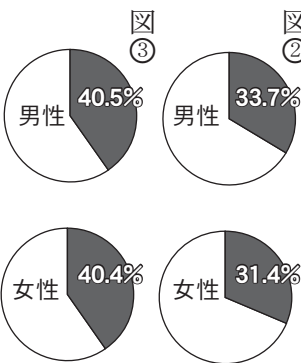
○	区分	食べた物	主な栄養素	主な働き
	主食	ご飯、パン、麺類	炭水化物	力や熱のもとになる
	主菜	肉、魚介類、卵、大豆のおかず	たんぱく質(脂質)	体をつくる
	副菜	野菜、イモ、キノコ、海藻のおかず	ビタミン、ミネラル、食物繊維	体の調子を整える



炭水化物 50~65%
たんぱく質 13~20%
脂質 20~30%

① 主食、主菜、副菜の三つすべてに○はつきましたか？○が一つや二つの方は何を食べていなかったでしょうか。図のように、ご飯などの主食は「力や熱のもとになる」、肉や魚のおかずなどの主菜は「体をつくる」、野菜のおかずなどの副菜は「体の調子を整える」が主な働きで、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養素が体の中できちんと働いてくれます。和食の基本的な献立の「一汁三菜」は主食のご飯に汁物一品とおかず三品（主菜一品、副菜二品）の献立のことで、バランスのよい食事の代表です。

生活習慣病予防のため、一日の摂取エネルギー量に占める主な栄養素の適切な割合は「図①」とされています。しかし、最近では炭水化物抜きダイエットといって、ご飯を食べずにおかずだけを食べている人もいます。ご飯などのおかずを食べているにもかかわらず、主食を食べていないと、栄養素の割合が「図①」となっています。しかし、最近では炭水化物抜きダイエットといって、ご飯を食べずにおかずだけを食べている人もいます。ご飯などのおかずを食べているにもかかわらず、主食を食べていないと、栄養素の割合が「図①」となっています。



脂質の割合が高くなり、血液中のLDLコレステロールが高くなるため、狭心症や心筋梗塞のリスクの増加が懸念されますので、そのためには主食・主菜・副菜を組み合わせる必要があります。

平成27年国民健康・栄養調査結果をみると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日二回以上食べるのが「ほとんど毎日」の割合は男女ともにほぼ半数でした。年代別にみると、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にありました。また、主食・主菜・副菜では、副菜を組み合わせる割合が低い人が多く、野菜の一日の目安量である350g以上摂取している割合は、図②となっていて、年代別で最も高い60歳代でも、図③となっています。このことから、主食と主菜の組み合わせはできていても、副菜を組み合わせることができておらず、そのため野菜の摂取量が少なくなっていることがわかります。

野菜のおかずを欠かさずとるためには、すぐに調理できるような野菜を常備しておくことをお勧めします。市販のカット野菜や冷凍野菜も手軽で便利ですが、野菜を買った時にまとめて切って保存しておくことも一つの方法です。

野菜をきれいに洗って余分な水気をしっかりと取り、図④のように調理法に合わせて切ります。密閉容器やジップパックなどにに入れておくと冷蔵で4日程は保存できますので、下ごしらえなしですぐに野菜炒めや浅漬け、汁物などに活用できます。

図④	切り方
キャベツ	一口大にちぎったり、千切り
大根	5cm長さの千切り
ニンジン	千切り
キュウリ	大きめの乱切り
ピーマン	乱切り、細切り