

日本型食生活で実現する よりよい栄養バランス

女子栄養大学栄養学部 教授 武見 ゆかり 先生

壮年期女性は、やせと肥満の両方の問題を抱え、脂肪や食塩の過剰摂取、野菜や果物の摂取不足といった栄養状態の課題が指摘されています。外食・中食^{※1}や加工食品を利用する機会の増加により、栄養バランスのよい食事をとることが難しくなっています。ごはん
に主菜、副菜を組み合わせた日本型食生活が推奨されます。

※1 中食：市販の調理済み食品を自宅で食べること。

壮年期女性の栄養状態の課題

健康日本21(第二次)では栄養・食生活の目標が示され、平成28年中間評価では50歳代女性の肥満者の割合が増加しています。日本人の食事摂取基準(2015年版)では、目標とするエネルギー摂取量の指標が、カロリーから、健康的な体格を維持できる食事量に切り替わりました。平成29年国民健康・栄養調査報告(女性)によると、40歳代の10.6%、50歳代の27.8%が適正範囲未満、40歳代の17.4%、50歳代の22.2%は適正範囲超であり、やせと肥満の両方の問題がみられます。

30~50歳代女性がとっている総エネルギーに占める脂質の割合は約29%(目標20~30%)、飽和脂肪酸の割合は約8%であり(目標7%未満)、脂肪のとり方に

問題があることがわかります。また、たんぱく質摂取量も多くありません。食塩摂取量は40歳代8.6g/日、50歳代8.8g/日であり、とりすぎえています(目標7g/日)。女性の30~40歳代の野菜摂取量は250g/日にも達しておらず(目標350g/日)、果物摂取量は100g/日未満の人が7~8割もいます(推奨200g/日)。

さらに、主食、主菜、副菜を組み合わせる

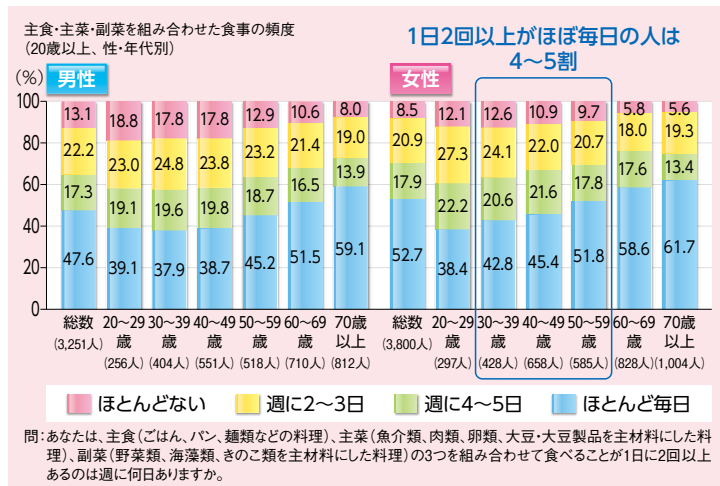


図1 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事がいつもできている人は多くない
(厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査報告」より作成)

という推奨される食べ方を1日のうち2回以上実践している人は、30～50歳代で4～5割と

いう現状です(図1)。特に外食・中食の利用が多いと実践は難しいことが示されています。

加工食品の利用による栄養バランスの偏り

日本の食料消費は、生鮮品の減少と加工食品の増加がみられ、その傾向は今後さらに進むことが予測されます。加工の程度や目的により加工食品を4つに分類した「NOVAシステム」では、最も加工度の高い食品(ピザ、チキンナゲット、市販の菓子、ソフトドリンクなど)をultra-processed foods(UPF)と呼び、世界中で研究が行われています。その結果、UPFの利用の多い人は、摂取エネルギーに占める脂肪の割合が高く、ナトリウム摂取量が多い一方で、たんぱく質の割合が低く、食物繊維の摂取量が少ないなど、食に問題があることが示されました。特に女性で、肥満や過体重の人が多く(図2)、高血圧のリスクが高くなることが報告されています。

日本人のデータでは、埼玉県に住む壮中年期のUPF利用率は約40%であり、利用の多い人はやはり摂取している栄養に偏りがあり、飽和脂肪酸の摂取が多く、食物繊維やビタミンB₆などが少なく、また女性ではBMIが高い傾向がみられました。つまり、加工度の高い食品の利用が多いと、栄養バランスがくずれていることが示唆されました。

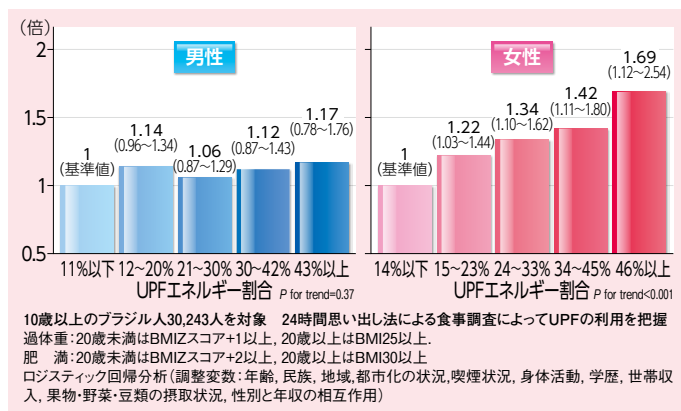


図2 摂取エネルギーに占めるUPFエネルギー割合が高いほど
過体重・肥満になりやすい (Louzada ML, et al: Prev Med, 2015より作成)

日本型食生活と食環境の整備

外食・中食にかかわらず、どこでも、誰でも、栄養バランスのよい食事をとることができる社会を目指して、2018年に立ち上がった「スマートミール」という認証制度があります。主食、主菜、副菜が揃って栄養バランスが適正(たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%)であり、1食あたりの野菜などの副菜が140g以上、食塩が3g未満、あるいは

3.5g未満などの基準をクリアしている店を認証しています。

一方で、みなさん一人ひとり、市販の食事や菓子などのUPFの利用をほどほどにし、ごはんを主食として主菜・副菜を組み合わせた日本型の食事にすることを推奨します。日本型の食事は適正な栄養を摂取でき、バランスのよい献立をととのえやすい食べ方です。