

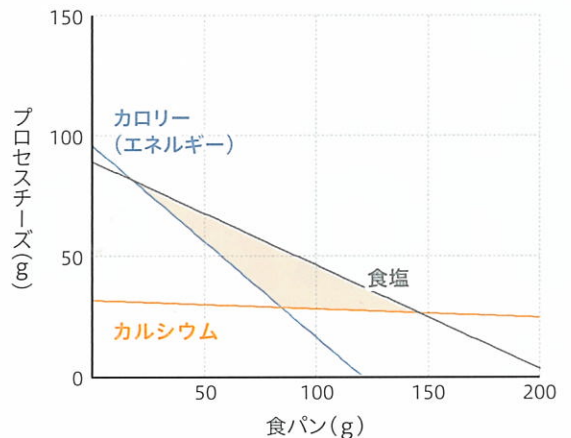
# 「あなたが足りない?!」 〇〇が足りない?! あなたが自身の食習慣をハカル」の視点で考える

野菜が足りていない。糖質制限が人気。食事で腸活。免疫力がつく食べ物。そして聞いたこともない名前の機能性物質。ものすごい情報量です。けれども、不思議なのは、そこに「あなた」がないこと、つまり、「あなたにとって（他のだれかにではなく）それは必要か?」という視点が欠けていることです。この問題を「あなた自身の食習慣をハカル」の視点で整理してみたいと思います。

身体が必要とする量は、食品ではなく、エネルギーと栄養素で決まっています。つまり、身体は食品の過不足を認識しているのではなく、栄養素の過不足を認識しています。その栄養素をどの食品から取ろうと身体は関知しません。

ここで問題です。朝食にチーズトーストを作ります。食パンとプロセスチーズだけの超簡単レシピですが、健康には気をつけて、カロリー（エネルギー）は300kcal以上、カルシウムは200mg以上、けれども塩分（食塩）は2.5g以下に抑えたいと思います。食パンとプロセスチーズをそれぞれ何グラムずつ使えばよいでしょうか?たとえば30～49歳の女性が摂取したいエネルギー量は1日あたり2000kcal程度、カルシウムは650mg以上、食塩は6.5g未満（日本人の食事摂取基準（2020年版））からこの問題を考えました。

答えは図のとおりです。網をかけた部分で作ればすべて健康的なチーズトーストです。健康的なチーズトーストのレシピはひとつではなく、無数にあります。そして、食パンの量とプロセスチーズの量は互いに影響しあっていて、食パン



だけ、プロセスチーズだけでは決められないこともわかります。どうぞ、このなかからお好きなチーズトーストをお楽しみください。

以上より、次のことがわかります。(1)「食べ物（食品）を〇〇グラム以上食べよう」とは本当は決められない（決めなくてよい）、(2)決まっているのはエネルギーと栄養素である、(3)およそよいから、自分が食べている主な栄養素の摂取量を調べ、自分が食べるべき量と比べたい、です。(3)が「あなた自身の食習慣をハカル」です。栄養素や機能性物質が豊富に含まれている食べ物（食品）について詳しく知るよりも、たとえおおまかにでも主な栄養素について自分の摂取量をハカルほうがたいせつです。健康にしたい・健康でありたいのは食品ではなく自分自身だからです。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によれば、摂取すべき量が定められている栄養素は33種類もあり、摂取すべき量は人によって少しずつ違います。けれども、食事摂取基準をひとつの参考として自分の食習慣をハカル意味は大きいでしょう。コープこうべ、日本生協連では東京大学と連携して、組合員のみならず向けに、国内のさまざまな調査や研究で使われている簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）を使って、あなたの栄養素摂取量をハカリ、あなたの食習慣の長所や課題をお知らせするサービスを行っています。どうぞ、ご活用ください。



東京大学大学院  
佐々木 敏 教授

三重県出身、医師、医学博士。  
日本人が健康を維持するために摂取すべき  
栄養素とその量を示したガイドライン  
「食事摂取基準」(厚生労働省発表)  
策定において、中心的役割を担う。  
日本の栄養疫学研究をリードし  
未来を切り拓くリーダー的存在。  
「栄養と料理」での連載が  
大好評。

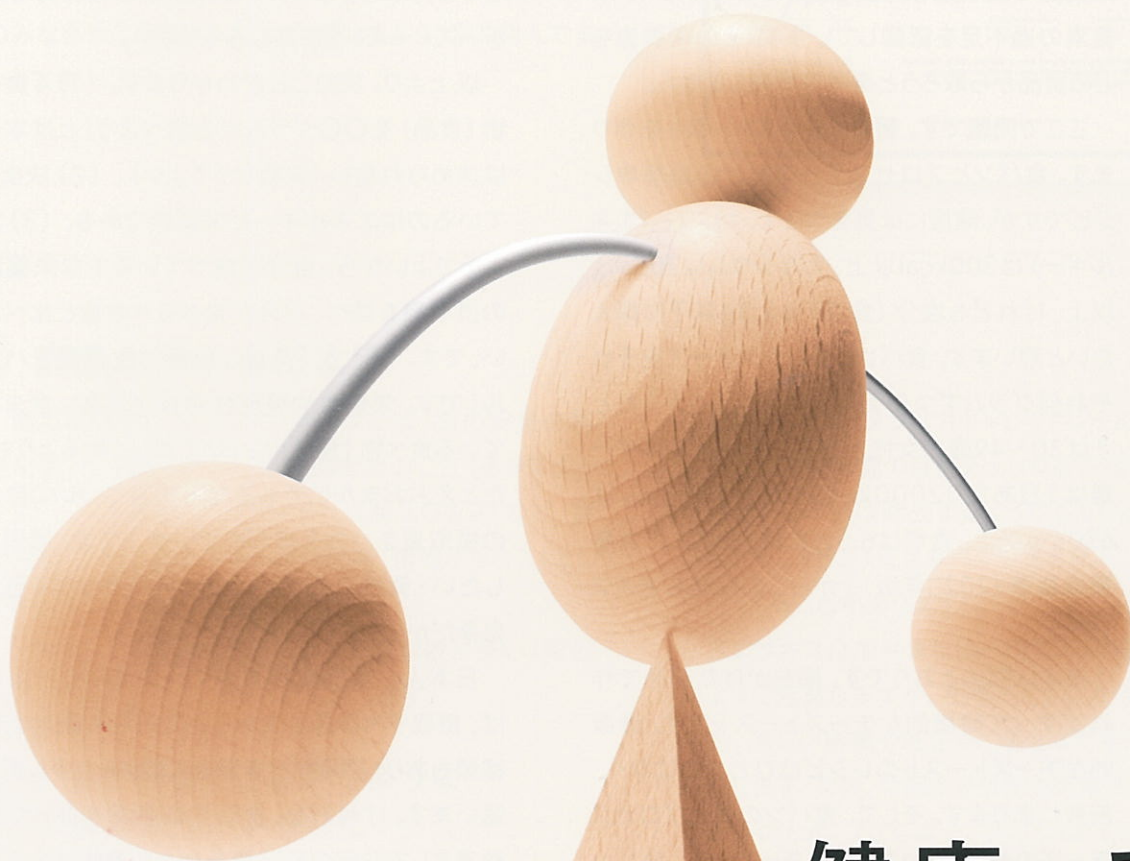
COOP コーフこうべ

# はかる Hakararu

2021.4  
Vol.1



“健康でいきいきとした毎日”をテーマに  
「くろまと」は「Hakararu (はかる)」にリニューアルしました



## 健康って 何だろう？

「バランスのよい食事」といいますが、  
この「バランス」とは、誰の、何の  
バランスなのでしょう。

そのためにたいせつなことは何か、  
佐々木先生にお聞きしました。

COOP NEXT  
100