



栄養のたのしみ方を、
管理栄養士・栄養士がご提案

おいしく
たのしく。

特集
わたしたちの毎日を
支えるエネルギーの
おはなし



栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
日本栄養士会

栄養 Wonder Summer 2018

EIYO WONDER summer, 2018

発行：(公社) 日本栄養士会 〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋 MCV ビル 6 階 TEL：03-5425-6555 FAX：03-5425-6554

食事と栄養をもっと身近に感じられるコンテンツが充実！
「栄養の日・栄養週間」のスペシャルサイトはこちら

たのしく食べる

検索



<https://www.nutas.jp/84/>

 公益社団法人 日本栄養士会

栄養の日

たのしく食べて、未来のわたしの
笑顔を作るそのきっかけの日です

大切な人と食べる食事はたのしいですよ。

おいしい食事は心も満たされます。

このたのしい気持ちやすこやかなカラダを作るのです。

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、

8月1日から7日を「栄養週間」として、

全国の管理栄養士・栄養士とともに、

日本中のみなさんの「栄養をたのしむ」生活を応援します。

今年のテーマは「栄養障害の二重負荷」

「栄養障害の二重負荷」とは、1992年の国際栄養会議で発表された栄養問題で、「過剰栄養」「低栄養」が混在する状態を指します。

過剰栄養とは、エネルギーや糖質などの過剰状態のことであり、肥満や生活習慣病を引き起こす原因になります。逆に低栄養は、エネルギーやたんぱく質の不足状態であり、虚弱による筋力の低下や、免疫力の低下を引き起こします。

過剰栄養による生活習慣病、高齢者の低栄養の認知度は高く、これまでも対策が取られてきています。それに対し、若い女性のやせは、骨粗しょう症や卵巣機能の低下、低出生体重児を出産するリスクが高くなるなど、様々な影響があることが分かってきましたが、この問題への関心は低く、これまで具体的な対策はあまり取られていません。

(公社)日本栄養士会では、「栄養の日・栄養週間」を通じて、管理栄養士・栄養士とともにこの「栄養障害の二重負荷」を解決することを目指しています。

「毎日の食生活がたのしくなる工夫をお届け！」

「栄養の日・栄養週間」
スペシャルサイトはこちら

たのしく食べる

検索

<https://www.nutas.jp/84/>



CONTENTS



03 栄養の日

04 特集 わたしたちの毎日を支えるエネルギーのおはなし

その1. カラダとエネルギーの関係

その2. 数字でみる エネルギーの「過剰」と「不足」

その3. 自分のカラダのバランスを知ろう！

その4. エネルギーを整える食生活のきほん

14 バランスのよい食生活のヒント

1. 野菜飲料で、不足した栄養素をチャージ

2. キウイフルーツでたのしくおいしく栄養補給

3. 手軽にたんぱく質補給の新習慣

4. 乳酸菌で腸内環境を整える

5. 『勝ち飯』献立でカラダづくりスタート！

23 管理栄養士・栄養士に相談しましょう

ウェブマガジン「ニュータス」へ

主催：公益社団法人 日本栄養士会、47都道府県栄養士会

共催：一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

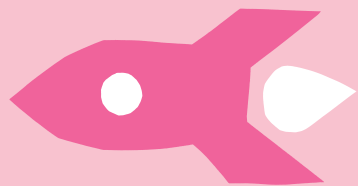
後援：厚生労働省、農林水産省、消費者庁、内閣府食品安全委員会、神奈川県、横浜市、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、健康・体力づくり事業財団、骨粗鬆症財団、児童育成協会、食品流通構造改善促進機構、全国学校栄養士協議会、全国社会福祉協議会、全国老人保健施設協会、全日本病院協会、日本アレルギー学会、日本医師会、日本栄養改善学会、日本栄養学教育学会、日本栄養・食糧学会、日本看護協会、日本給食経営管理学会、日本外科代謝栄養学会、日本骨粗鬆症学会、日本在宅栄養管理学会、日本歯科医師会、日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会、日本静脈経腸栄養学会、日本食育学会、日本食品衛生協会、日本腎臓学会、日本スポーツ栄養学会、日本スポーツ協会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会、日本透析医学会、日本糖尿病学会、日本病院会、日本病態栄養学会、日本薬剤師会、日本臨床栄養学会、母子衛生研究会(順不同)

特別協賛：株式会社伊藤園、ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社、株式会社 明治、株式会社ヤクルト本社、味の素株式会社、第一出版株式会社

協賛：アクティブシニア「食と栄養」研究会、アボット ジャパン株式会社、医歯薬出版株式会社、株式会社いわさき、公益社団法人 インテリア産業協会、エヌエスティ・グループ株式会社、株式会社おいしい健康、花王株式会社、カゴメ株式会社、株式会社建帛社、コンエアー・ジャパン合同会社、さとの雪食品株式会社、サラヤ株式会社、一般社団法人「ミルク」NPO法人 食生態学実践フォーラム、株式会社セイエンタプライズ、SOMPO リスクアマネジメント株式会社、株式会社タス、公益財団法人 ダノン健康栄養財団、ダノンジャパン株式会社、東洋羽毛工業株式会社、株式会社二宮、NPC 日本印刷株式会社、日本水産株式会社、日本製粉株式会社、日本メディカル ニュートリション協議会、一般社団法人 日本流動食協会、海苔で健康推進委員会、ハウスウェルネスフーズ株式会社、長谷川化学工業株式会社、PHC株式会社、株式会社ファンデリー、株式会社 Fujitaka、公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構、株式会社ヘルシーネットワーク、株式会社夢工房、株式会社ライフダイバーシティ、株式会社ワンダーシェフ(順不同)

わたしたちの
毎日を支える

エネルギーの おはなし



1. みなさんが

よく知っている
ロケット。
燃料がなければ空を
飛べませんよね。
毎日見かける車だって
ガソリンがなければ
走ることはできません。

2. これはひとつも

同じです。
エネルギーが使われるのは
動いているときだけでは
ありません。
じっとしている
ときだって
息を吸うときだって
エネルギーは
使われているのです。

4. でも実は、

エネルギーを「使う」ためには、
食事からエネルギーを
「摂る」必要があります。
エネルギーは「使う」と「摂る」、
このバランスが
大切なのです。

3. わたしたちは

1日にどれくらい
エネルギーを
使っているのでしょうか？
ジュールも
カロリーも
エネルギーの単位だと
ご存じでしょうか？

さあ、
そんな
エネルギーの
世界をのぞいて
みましょう。

こんにちは！
エネルギーちゃん

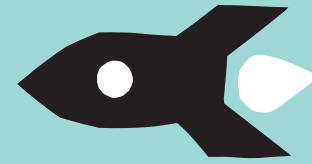


その1 カラダとエネルギーの関係

エネルギーの世界へようこそ。

車が走るためにはガソリンを、ロケットが宇宙へ飛びたつには燃料を使います。

ではひとの場合は、どんなときにエネルギーを摂り、使っているのでしょうか？日々の暮らしのエネルギーについて見てみましょう。



ひとと車もおなじだね



「摂る」と「使う」、どちらも大切なエネルギー

車がガソリンで走るように、ひとはエネルギーを摂り、使って生きています。

使うエネルギー

動いて消費

車は走るとき、ひとはカラダを動かすとき



摂るエネルギー

エネルギーを補給

車はガソリンで、ひとは食事で



使うエネルギー

じっとしていても消費

車は止まっても、ひとは呼吸するだけでも



生きるために必要なエネルギー(推定基礎代謝量)を知っておこう

基礎代謝基準値(右表) × 体重 = 推定基礎代謝量(kcal/日)

▶例えば20代女性、体重50kgの方の場合
22.1 × 50kg = 1105kcal/日

年齢区分(歳)	基礎代謝基準値	
	男性(kcal/kg体重/日)	女性(kcal/kg体重/日)
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

計算してみよう

大切なのは、「摂る」と「使う」のバランスです

わたしたちは日々、さまざまな活動でエネルギーを使っています。そのため、毎日の食事から使う分のエネルギーを「摂る」ことが必要です。では、エネルギーは何に使われているのでしょうか。

「使う」エネルギーは大きくわけてふたつ。ひとつは、じっとしていても使うエネルギーです。呼吸をしたり心臓を動かしたり、生きるためにエネルギーを使います。もうひとつは動くときのエネルギー。家事などの日常の活動から、水泳やジョギングなどの運動まで、カラダを動かすときに使うエネルギーです。

このふたつの合計が1日に使う総エネルギー量。食事することはエネルギーを「摂る」ことであり、「使う」分とのバランスを保つことで健康なカラダへと導きます。

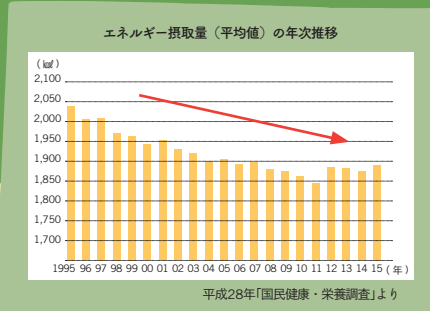
エネルギーを摂り過ぎたら？使い過ぎたら？カラダはどうなるのでしょうか。

エネルギー不足による「やせ」と「低栄養」の問題

日本人のエネルギー摂取量は減少

肥満の方がいる一方で、日本人全体の摂取エネルギーは減少傾向に。「やせ」と「低栄養」に関わる栄養課題も顕在化しています。

平成28年「国民健康・栄養調査」より



高齢者の約18%が低栄養

高齢になると食事が減り、あっさりしたものや好む傾向に。気づかぬうちに食事が偏りがちになったり、消化・吸収の機能が低下したりもします。この状態が続くと、エネルギーやたんぱく質が不足し、低栄養になるリスクが高まります。

平成28年「国民健康・栄養調査」より

20代女性の約20%が「やせ」

食事制限やダイエットなどが原因で、20代の女性の約5人に1人がやせ（BMI18.5未満）の状態になっています。

平成28年「国民健康・栄養調査」より

実は怖い、若い女性の「やせ」と高齢者の低栄養

本では肥満がもたらす影響は広く知られるようになりましたが、実はいま、エネルギー不足による「低栄養」も、大きな問題になっています。

このうち、高齢者の低栄養は、将来の要介護者の増加が懸念され、介護予防にむけたさまざまな対策がとられるようになりました。しかし若い女性の「やせ」や妊産婦の「低栄養」が指摘されるようになったのは、近年のこと。極端なダイエットなどを起因とする若い女性のやせは、骨粗しょう症や月経機能の低下、低出生体重児を出産するリスクが高くなるなど、さまざまな影響があることが次第にわかってきました。ただ、具体的な対策はまだ十分にとられていない状況とはいえません。

まずは自分のカラダのことを知ることが大切です。

自分はどうだろう？ 今すぐできるバランスチェック

エネルギー過剰による「肥満」の問題

その2

数字でみるエネルギーの「過剰」と「不足」

使う以上に摂り過ぎる「過剰」の状態が続いたら？
使ったエネルギー分が摂れていない「不足」の状態が続いたら？
起こりうるカラダへの影響を見ていきましょう。

40～60代の男性約3人に1人が肥満

中高年男性の肥満の割合が20～30代に比べて高い日本。40～60代の約3割が肥満（BMI25以上）の状態にあります。

平成28年「国民健康・栄養調査」より

メタボリックシンドローム&予備群は1412万人!?

使いきれずに余ったエネルギーは内臓脂肪として蓄積。血糖、血圧などを上昇させ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれる状態に。

健康日本21(第二次)分析評価事業
メタボリックシンドロームの
該当者及び予備群の減少
平成27年度より

糖尿病が強く疑われる方は推定1000万人

糖尿病が強く疑われる方の割合は、男性16.3%、女性9.3%。約1000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

平成28年「国民健康・栄養調査」より



生活習慣病を誘因する中高年の肥満

エネルギー摂取の過剰な状態が続くと、余分なエネルギーは体内で脂肪として蓄積されていきます。内臓まわりに脂肪が蓄積した状態を「内臓脂肪型肥満」ともいいます。血糖、血圧を上昇させるほか、中性脂肪の増加とHDLコレステロールの減少を招き、メタボリックシンドロームという状態を引き起こします。

特に中高年層において生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の発症リスクが高く、現代の日本でも社会的課題として認識されています。生活習慣病は自覚症状があまりなく、気づいたら病状がかなり進行していた、ということが多い病気。健康診断などを通して、自分のカラダの状態を早く知ることが大切です。また、日々の食生活を改善することで内臓脂肪を減らすことも可能です。

その3

自分のカラダの バランスを 知ろう！

エネルギーの過剰状態、
不足状態が続くと
さまざまな影響があらわれることが、
わかりましたね。

「わたしは大丈夫」と思わずに
自分自身のカラダにしっかり
向き合うことが大切です。

そのために
ひとつの目安になるのが
「BMI」。数値から
自分のカラダの状態がわかります。

ここがポイント！

BMIで、自分の肥満度がわかります！
BMIとは、肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数。今までの食生活の質と量、活動量は適正だったか、エネルギーのバランスがとれていたかを知る目安になります。成人では、BMI18.5以上25未満が普通とされ、BMI22が最も病気になりにくい状態と考えられています。

自分のBMIを見てみましょう

$$\text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長}) = \text{???}$$

(kg) (m) (m)

例えば、体重60kg、身長165cm(1.65m)の男性の場合
 $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.04$



「栄養の日・栄養週間」
スペシャルサイトで計算できます

計算してみよう！



あなたの
BMIはいくつ？
やせ？ 肥満？ 大丈夫？

みんなはどうかな？



BMI
18.5未満

やせ

エネルギー不足の可能性
やせているという判定です。体力の低下や病気のリスクが高まります。まずは3食、きちんと食べることから始めましょう。

BMI
**18.5以上
25未満**

普通

健康を害さない範囲です
病気にかかりにくく、健康を保つことができる状態とされます。普段から食事の量や質に目を向け、体重の変動を小さくするように心がけましょう。

BMI
25以上

肥満

エネルギー摂り過ぎの可能性
肥満の状態という判定です。エネルギーを使う量より摂りすぎている可能性が高いです。バランスよく、適正量を食べること、食事の時間を決めることなど、食生活を見直しましょう。

← **ふだんの食事では何を意識すればいい？**

エネルギーを整える 食生活のきほん

健康なカラダのために、
普段の食事でも意識すればよいでしょうか？
エネルギーを整える
食生活のきほんをお伝えします。

さあ
食事にしましょう



1.

エネルギーを作るために 大切な栄養素をバランスよく

エネルギー源になるのは、たんぱく質・脂質・炭水化物。そして、このエネルギーをきちんと活用するためにはビタミンやミネラルが不可欠です。必要な栄養素をしっかり取り入れるために、バランスよく食べることを意識しましょう。

エネルギー源になる栄養素

たんぱく質

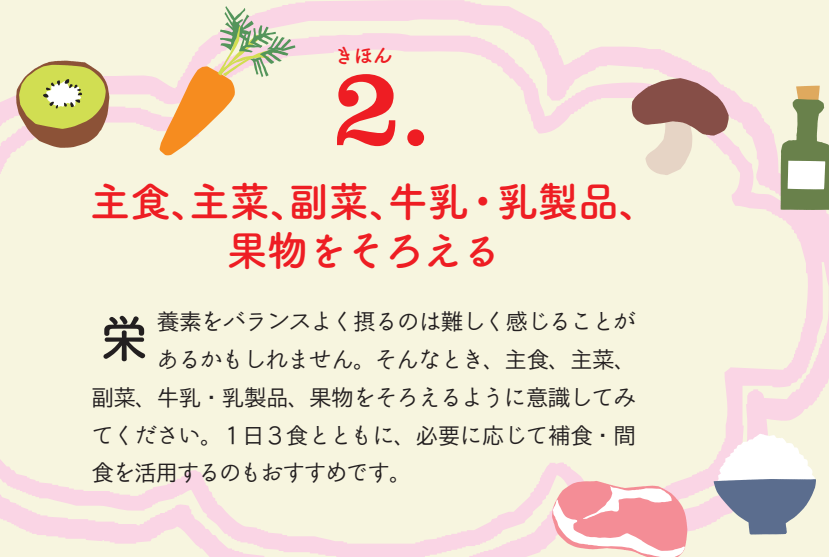
脂質

炭水化物

エネルギーを作り、
カラダの調子を整える栄養素

ビタミン

ミネラル



2.

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、 果物をそろえる

栄養素をバランスよく摂るのは難しく感じることもあるかもしれません。そんなとき、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえるように意識してみてください。1日3食とともに、必要に応じて補食・間食を活用するのもおすすめです。

たのしく食べると
おいしいね♪

3.

必要量を食べること

どんなにバランスの良い食事であっても、自分の必要量以上食べてしまったら過栄養状態に。必要量が満たされない場合には、低栄養状態になってしまいます。自分にとってのエネルギーの必要量を食べているかの目安になるのが、体重と体脂肪率。毎朝、起床時、排尿後に体重と体脂肪率の変化を確認しましょう。体重や体脂肪率の結果から、前日の「エネルギー摂取量」と「エネルギー消費量」の状況を推察し、自分の食事の必要量を把握することができますよ。

4.

おいしくたのしく食べる

よりも大切なのは、たのしい気持ちで食事をする。例えば、気持ちのいい部屋で好きな音楽をかけて、家族や気の合う仲間と食事をする。リラックスしながら食事をたのしむだけで、食卓のさまざまな料理がさらにおいしく感じられます。

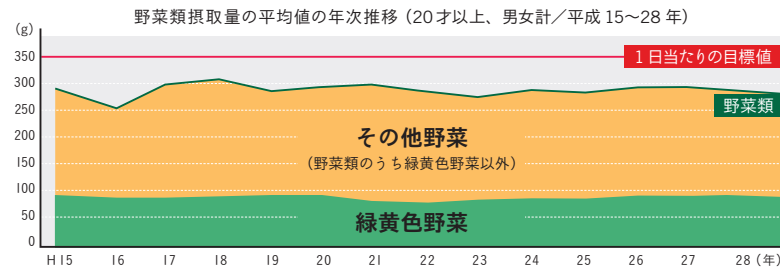
家族みんな、
適正な量は
違うんだね

次ページから

おいしくたのしく食べる、食生活のヒントをご紹介します

野菜を手軽に摂るために、野菜飲料をとり入れましょう

野菜摂取量が不足している日本。栄養素を手軽に補えるのは野菜飲料のメリットです。
『1日分の野菜』は、そのまま飲むことはもちろん、料理にも合うので手軽に野菜不足を補うことができます。



日本の野菜摂取量は不足しています。

1日当たりの野菜摂取量は、目標値に届いていないのが現状です。
※平成28年「国民健康・栄養調査」より

賢く野菜を摂っていますか？

野菜飲料で、不足した栄養素をチャージ

食べているつもりなのに不足しがちな野菜。野菜には体の調子を整えるのに欠かせない栄養素が豊富です。不足した栄養素を毎日補うには、野菜飲料の活用もおすすめ。
この野菜飲料の魅力、管理栄養士のこばたてるみさんと株式会社伊藤園の内山修二さんにうかがいました。



株式会社伊藤園で野菜・果汁飲料の企画に携わる内山修二さん
管理栄養士、公認スポーツ栄養士こばたてるみさん

全世代で野菜の摂取不足が問題に

こばたさん 野菜は栄養素が豊富で食卓に欠かすことができない食材です。野菜のビタミンやミネラルは、体内で重要な役割を果たします。さらに野菜の豊かな彩りもポイント。赤や緑、黄色などの色が食卓を豊かにし、食欲増進にも役立ちます。野菜は、栄養面だけでなく、食事をたのしむうえでも欠かせない存在なのです。
内山さん しかし、その野菜の摂取が不足しています。
こばたさん 1日に350gの野菜を摂ることが推奨されていますが、厚生労働省の「国民健康・栄養調査（平成28年）」によると、20歳以上の摂取量の現状は平均276・5gという結果に。特に20〜40代は、男女ともに少ない傾向にあります。

足りない栄養素の補給に野菜飲料を

こばたさん 忙しい人や外食が多い人にとって、1日350gの野菜摂取はややハードルが高いですね。作り置きレシピなどの提案も行ってはいますが、実践が難しい方もいます。そんな方には、野菜飲料の活用もおすすめです。栄養素を手軽に補える点が魅力ですね。
内山さん おっしゃる通り、野菜飲料ならではの良さはたくさんあります。さらに、生野菜で食べるより野菜飲料から摂るほうが栄養素をしっかりと摂れるものもあるんです。

こばたさん 忙しい人、野菜を食べても思ったより栄養素が摂れていないこともあつたのですね。
こばたさん そうですね。野菜を食べても思っていたより栄養素が摂れていないこともあつたのですね。野菜を食べても思っていたより栄養素が摂れていないこともあつたのですね。

こばたさん 『1日分の野菜』には自然な甘みがありますから、料理やデザートにも活用しやすいのがうれしいですね。ひとつ気をつけていただきたいのは、「たくさん飲めば健康になる」と飲みすぎてしまうこと。おなかいっぱいになってほかの食事を摂れなくなってしまうのは本末転倒です。まずは日々の食事をバランスよく食べることが大切で、足りない分を野菜飲料で上手に補うようにするということです。

おいしく食べて野菜を補給

夏におすすめ！ 野菜飲料レシピ

夏にぴったり、そうめんレシピ。野菜飲料を活用し、いつものそうめんを手軽に栄養素をプラス。砂糖も食塩も無添加で食べやすく、野菜の味わいとコクで食欲も誘います。

コクと甘みがマッチ！

サバ缶 & 冷製野菜スープそうめん

レシピ：こばたてるみ



材料 (2人分)

- 『1日分の野菜』…400ml
- そうめん(乾)…100g 青じそ…2枚
- A サバ水煮缶…1缶 顆粒和風だし…大さじ1 酢…大さじ1/2 ナンプラー…小さじ1 おろしにんにく(チューブ)…小さじ1 白いりごま…大さじ1

作り方

1. そうめんをゆで、氷水にとってよくもみ、ざるにあげてしっかり水気をきる。
2. Aをボウルに入れ、『1日分の野菜』を加えてよく混ぜる。
3. 器に1を盛って2をかけ、千切りにした青じそをのせる。



1日分の野菜

POINT 1

野菜350g分の栄養素が摂れる

生野菜350g分の栄養成分をきっちり摂れるよう、β-カロテンやビタミンC、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどの値を算出し、商品設計をしています。

POINT 2

原産地表記があつて安心

選び抜いたさまざまな野菜を原料として使用し、その数なんと30種。原産地を明確にすることで、安全性はもちろん、成分や栄養素から健康面も追求しています。

POINT 3

砂糖も食塩も不使用で料理にも使いやすい

ニンジンの甘みをベースにし、野菜本来の味わいを活かしています。砂糖・食塩不使用なので、料理にもプラスしやすく、手軽に栄養アップにも活用できます。

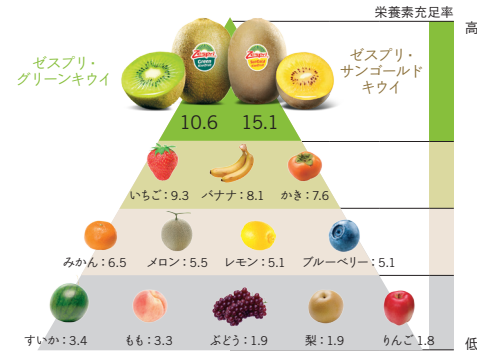


まだまだ知りたい野菜飲料のお話。
「栄養の日・栄養週間」スペシャルサイトをチェック！

キウイフルーツの栄養素充足率はトップクラス

甘くて栄養素が豊富！
食卓に果物を取り入れて
栄養バランス、アップ

果物の糖分は果糖がメインで血糖値をあげにくいと言われています。さらに『ゼスプリキウイ』は果物のなかでも栄養素が豊富。ダイエット中の方や食が細い方にもおすすめです。



主要フルーツの栄養素充足率スコア
ゼスプリ インターナショナル ジャパンが果物の栄養価を比較するために使用している表。100g 当たりに含まれる主要 17 栄養素の割合を、果物の種類ごとに比較しています。ゼスプリ インターナショナル ジャパン調べ

食事がもっとたのしくなる！

手軽でおいしい！ キウイフルーツレシピ

キウイフルーツはたんぱく質や乳製品によく合い、サラダに加えれば、甘酸っぱい果肉がドレッシング代わりにになります。フローズンキウイは夏のおやつにぴったりで、誰でも手軽に作れます。

キウイとカッターチーズのサラダ



甘酸っぱさとチーズが好相性

- 材料 (2人分)
グリーンキウイ…1個 サンゴールドキウイ…1個
サラダほうれん草…1束 ラディッシュ…1個
カッターチーズ…50g フレンチドレッシング…適量
- 作り方
1. キウイフルーツは皮をむき、縦に4等分、さらに斜めに2等分する。サラダほうれん草は4cmに切る。ラディッシュは薄切りにする。
2. 1を皿にとり、カッターチーズをのせ、ドレッシングをかける。

フローズンキウイ



凍らせてもひんやりおいしい

- 材料
グリーンキウイ (完熟) …好きな量
サンゴールドキウイ (完熟) …好きな量
- 作り方
1. 完熟キウイフルーツの皮をむいて、1cmの厚さに切る。
2. 冷凍保存用の袋に平らに入れて、冷凍庫で冷やし固める。
- ★ 型抜きをするとかわいらしいフローズンキウイのできあがり。

POINT 1

半分カットでそのまま食べられる

キウイフルーツを手軽に食べるには、半分カットがおすすめです。皮をむく必要はなく、半分に切ってそのままスプーンですくって食べることができるので、忙しい朝やおやつにも。

POINT 2

グリーンは食物繊維 サンゴールドはビタミンCが豊富

『グリーンキウイ』には食物繊維がバナナ約3本分*も含まれ、身近な果物のなかでもトップクラス。一方『サンゴールドキウイ』は1個で1日分のビタミンCをカバーできます。

ゼスプリ・グリーンキウイ

ゼスプリ・サンゴールドキウイ



まだまだ知りたいキウイフルーツのお話。
「栄養の日・栄養週間」スペシャルサイトをチェック！



問い合わせ先/ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社
https://www.zespri-jp.com/

食が細くてもダイエット中でも

キウイフルーツでたのしくおいしく栄養補給

ビタミンや食物繊維など、さまざまな栄養素がギュッとつまったキウイフルーツ。栄養価の高さはもちろん、酸味と甘みのバランスのとれた味わいや食べるたのしさも話題です。そんなキウイフルーツの魅力をもっと探るべく、ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社の栗田麻衣子さんにうかがいました。



ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社のPRマネージャー、栗田麻衣子さん

キウイフルーツは身近な果物のなかでトップクラスの栄養素充足率

果物は糖分の印象が強く、太ることを気にされる方もいますね。しかし果物の甘みは果糖がメイン。ほかの食品よりも血糖値を上げにくく、ダイエット中の方や血糖値が気になる方も安心して食べられます。そんな果物のなかでも、キウイは栄養素が豊富です。当社が果物の栄養価を比較するために使用している、100g 当たりの栄養素をスコア化した「栄養素充足率スコア」で確認すると、栄養価は主要フルーツの中でトップクラス(左ページの図参照)。果実1個にいろいろな栄養素がぎゅっとつまっているの、効率的に栄養素が摂れます。ちなみに、キウイ1個あたり約60kcalとエネルギーが比較的低いことも魅力です。

グリーンは甘酸っぱく、ゴールドはトロピカルな甘み

ゼスプリのキウイは主に2種類あります。鮮やかなグリーンの果肉が目印の『グリーンキウイ』は、さわやかな酸味と甘みのバランスが魅力です。「キウイは酸っぱい」と思っている方が多いですが、完熟したキウイは程よい酸味としっかりとした甘みで、酸味が苦手な方もおいしく食べることができ、『グリーンキウイ』には、おなかの調子を整え、スムーズなお通じをサポートする食物繊維が、1個あたりバナナ約3本分*も含まれています。『サンゴールドキウイ』は黄色の果肉。トロピカルな甘みとジューシーな食感が特徴です。酸味が苦手なお子さまや男性の方にもおすすめです。また、『サンゴールド

ほかの食材と相性がよく料理のアレンジをたのしめる

果物を食べる時、皮をむいたり切ったり、ちよつとした手間をわずらわしく感じてしまうことがあるかと思えます。その点キウイは、皮ごと半分に切り、スプーンですくって食べるだけ。この半分カットの食べ方は、朝食やおやつなど、手軽に食べたいシーンにぴったりです。

またキウイは、野菜をはじめ、いろいろな食材と相性がよく、料理やデザートに作り入れやすいことも魅力です。

例えば、『グリーンキウイ』や『サンゴールドキウイ』をサラダに加えてみると、甘みと酸味のバランスで、野菜をよりおいしく食べることが出来ます。ほかにもスムージーやスープ、サンドウィッチなど、キウイはアレンジ次第でさまざまな料理に活用できますので、ぜひお試しください。

キウイで栄養補給をすることも、甘酸っぱい味や食感、グリーンやゴールドの彩りもぜひたのしんでみてください。

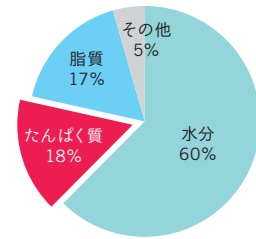
*果物100gの目安量・キウイフルーツ1個、バナナ1本、レモンは1個分(約100g)のうち、果汁に含まれるビタミンCを20%として算出

お肉やお魚だけじゃない。ヨーグルトでたんぱく質補給

ヨーグルトにはたんぱく質が豊富に含まれ、さらに発酵によってカラダへ吸収されやすい状態になっています。濃縮されたヨーグルト『明治 THE GREEK YOGURT』でたんぱく質を手軽に摂りましょう。

カラダのなかの約20%はたんぱく質!

わたしたちのカラダは、水分が約60%、ついでたんぱく質、脂質の順に構成されています。筋肉や血液、皮膚、髪の毛など、たんぱく質はカラダなかで重要な役割を果たしているのです。



手軽にたんぱく質を補給

食事にもとり入れられる! ヨーグルトレシピ

デザートとして食べるだけでなく、さまざまなメニューにとり入れられるヨーグルト。濃密でなめらかな食感を活かして冷奴風に。ディップにすればいろいろな料理にあわせてたのしめます。

こってりヨーグルト奴



食事やおつまみに

- 材料 (4人分)**
『明治 THE GREEK YOGURT (プレーン)』…180g しょうが…15g
かつお節…2g オリーブオイル…小さじ 1/2 しょうゆ…適量
- 作り方**
1. しょうがは皮をむきすりおろす。
 2. 器に『明治 THE GREEK YOGURT』をとる。
 3. 2.に1のしょうが、かつお節、オリーブオイル、しょうゆをかける。

野菜ディップ(オーロラ/みそ)



野菜がすすむ!

- 材料 (各2~3人分)**
〈オーロラ〉パセリ(乾燥)…少々
A 『明治 THE GREEK YOGURT (プレーン)』…50g ケチャップ…大さじ2
すりおろしにんにく…2g カレー粉…少々 塩…0.2g
〈みそ〉『明治 THE GREEK YOGURT (プレーン)』…50g
みそ…大さじ1 からし…1g はちみつ…2g
- 作り方**
〈オーロラ〉Aをすべて混ぜあわせ、器にとりパセリをかける。
〈みそ〉材料をすべて混ぜあわせ、器にとる。



明治 THE GREEK YOGURT プレーン

POINT 1

脂肪ゼロでヘルシー

脂肪ゼロを実現し、「プレーン」は1個あたり60kcal、フルーツの味がたのしめる「5つの果実」は70kcalに。気軽に食べることができます。

POINT 2

濃密でなめらかな口だけ

脂肪ゼロながら舌触りはなめらかで口だけのよさを追求。コクのある食べ飽きない風味で、そのまま食べることももちろん、料理にも活用できます。



まだまだ知りたいヨーグルトのお話。
「栄養の日・栄養週間」スペシャルサイトをチェック!

問い合わせ先/株式会社 明治
http://www.meiji.co.jp/

ヨーグルトを始めよう!

手軽にたんぱく質補給の新習慣

すべての世代のカラダづくりに大切な栄養素、たんぱく質。

意識して摂らないと気づかぬうちに不足していることも。

きちんと、そして手軽にたんぱく質を摂るために、新しいヨーグルトを発売したばかりの株式会社 明治の伊澤佳久平さんにうかがいました。



株式会社 明治の研究本部でヨーグルトの開発を担当する伊澤佳久平さん

ヨーグルトはたんぱく質補給の味方

多忙な生活スタイルや過度なダイエットなどにより、日本では今、栄養バランスの崩れが問題になっています。

栄養素のなかでもたんぱく質は、筋肉や臓器、血液、皮膚、骨など、カラダのあらゆる組織を作る重要な存在。カラダ全体の約20%を占め、ホルモンや代謝に関わる酵素、免疫抗体を作るなど、さまざまな働きを担っていることから、意識して毎日きちんと摂取することが大切です。

それをうけて、わたしたち明治では、手軽にたんぱく質を摂取するためにヨーグルトに着目し、開発を進めてきました。ヨーグルトの栄養素というと、カルシウムをイメージされる方が多いかもしれませんが、実はたんぱく質もとても大きな存在

です。もともと牛乳のたんぱく質は必須アミノ酸のバランスがよいのが特徴で、BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)の含有量が高く、筋肉づくりにも適しています。筋肉は熱を生み出すことでエネルギーを消費し、糖質や脂質がカラダの中に余分に蓄積されることを防ぐ効果もあります。

ところでヨーグルトに含まれるたんぱく質は、発酵によってカラダに吸収されやすい状態になっていることをご存じですか? ヨーグルトは牛乳を乳酸菌により発酵しているため消化がよく、よりたんぱく質の吸収性が高くなっていると考えられます。筋合成に関する研究も進んできています。

ギリシャヨーグルトのたんぱく質は一般的なヨーグルトの3倍

私たちがおすすめしたいのはギリシャヨーグルトです。ギリシャヨーグルトとは、その名の通り、ギリシャで古くから食べられている水切りをして濃縮されているヨーグルト。濃密でなめらかな食感が特徴で、近年日本でも見かけることが増えました。世界のヨーグルト市場では、濃密なおいしさのみならず、たんぱく質を豊富に含む栄養価の高さに注目が集まっています。

今回開発した『明治 THE GREEK YOGURT (ザグリークヨーグルト)』は、遠心分離製法を採用して濃縮を行っています。さらに

デザートに料理にアレンジを楽しめる

ヨーグルトにおける食感や酸味は、乳酸菌によって大きく異なることをご存じでしょうか。わたしたち明治の研究所には、数千種以上の乳酸菌があります。このストックのなかから、なめらかな口当たりと酸味が強くなりすぎずにおいしさを実現できる菌を選びました。

召し上がっていただくのとわかりますが、プレーンタイプでも甘みがあります。これは、乳糖を分解するときに出る自然の甘みを活用しているから。砂糖に頼らなくてもほんのり甘みを感じられるので、エネルギーを抑えつつ、食べやすさとおいしさを実現しました。おいしくたんぱく質が摂れる『明治 THE GREEK YOGURT』。そのまま食べることももちろん、料理やデザートにもおすすめです。たんぱく質摂取の新習慣、手軽にたのしくはじめてみてください。

腸内細菌のバランスを保つには、毎日のメンテナンスを習慣に

食べ過ぎやストレスなどで腸内環境はすぐに乱れてしまいます。
「乳酸菌 シロタ株」は良い菌を増やし、
悪い菌を減らして、腸内環境を改善し、おなかの調子を整えます。



腸内細菌のバランスが崩れる要因

- ・くすり（抗菌薬）
- ・ストレス・過労
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎ、偏った食事
- ・加齢

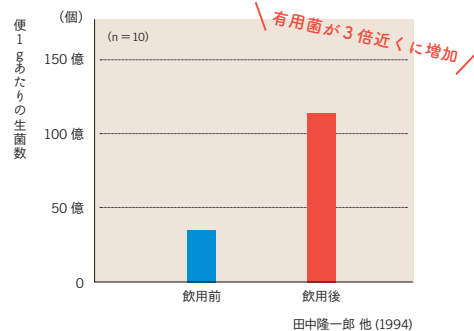
腸内細菌のバランスが崩れる要因はさまざま。食べ過ぎや飲み過ぎによる過剰なたんぱく質や脂肪の摂取で有害菌が増えたり、ストレスや過労、加齢などでも腸内細菌のバランスが乱れてしまいます。

乳酸菌 シロタ株の腸内での働き

※「乳酸菌 シロタ株」乳飲料(100億個以上/本)を4週間飲用

腸内で働き良い菌を増やす

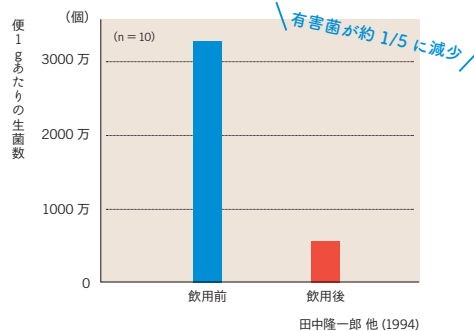
「乳酸菌 シロタ株」飲用による
腸内のビフィズス菌の増加



田中隆一郎 他 (1994)

腸内で働き悪い菌を減らす

「乳酸菌 シロタ株」飲用による
腸内の大腸菌群の減少



田中隆一郎 他 (1994)



ヤクルト400



ヤクルト400LT

POINT 1

毎日飲むこと 時間はいつでも

1日のうちいつ飲むのが腸に最適か、朝食の前、朝食後、夜寝る前などの実験をした結果、いつ飲んでも一緒という結果に(ヤクルト本社調べ)。大切なのは毎日続けること。飲み忘れない時間を選び、習慣にしましょう。

POINT 2

食物繊維と オリゴ糖も摂取して

「乳酸菌 シロタ株」を飲むとともに、腸内細菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖をいっしょに摂ることがおすすめ。おなかのなかで乳酸菌などの腸内細菌をさらに増やすことができます。

栄養素吸収のカギは腸にあり！

乳酸菌で腸内環境を整える

栄養素は摂れば安心、ではありません。

きちんとカラダに吸収させるためには、土台となる“腸”を整えることが大切です。そこで、みなさんおなじみの「ヤクルト」の乳酸菌にクローズアップ。腸の健康について株式会社ヤクルト本社の河見浩司郎さんにうかがいました。



株式会社ヤクルト本社で
学術広報を担当する
河見浩司郎さん

人間の腸には 良い菌も悪い菌もいます

健康のためには腸内細菌のバランスが大事、と耳にしたことがある人は多いのではないのでしょうか。

腸内細菌とは、簡単に言えば腸内にすんでいる菌のこと。わたしたちの身のまわりにはさまざまな細菌が存在し、食べ物などといっしょに体内に入ってきます。胃の中は胃液の酸性度が高いので、細菌の多くは死滅してしましますが、胃を通過して小腸から大腸にかけては環境がガラリと変化。食べ物のカスが細菌のエサとなるため、どんどん仲間を増やしていくのです。とくに大腸は、酸素が苦手な細菌にとってすみやすい環境で、およそ1000種類の菌が約100兆個いるといわれています。

腸内細菌の バランスを保つには 有用菌を増やすことがカギ

この約1000種類の菌は、大きく3つのグループに分けられます。1つ目は、乳酸菌やビフィズス菌などのカラダに良い働きをする「有用菌(善玉菌)」。2つ目は黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌などの「有害菌(悪玉菌)」です。そのどちらでもないのが「中間的な菌」。健康なときは悪さをしないのが特徴で、バクテロイデスなどが分類されています。「腸の健康を保つためには、このなかの「有用菌」を増やすことがカギとなります。腸の中で生きられる菌の数には限りがあるため、有用菌が増えることで、有害菌の数は自然と減っていくのです。

腸には良い菌と悪い菌がすんでいます。肝心なのはそのバランスです。現代人の腸は、カラダに良い変化をもたらす有用菌より、有害菌が増えやすい傾向にあると言われています。例えば、食べ過ぎや飲み過ぎ、ストレスや過労、加齢、細菌感染などによって、有用菌が減り有害菌を増やしてしまっています。しかも加齢は避けることができないので、有用菌を増やすのは簡単なことではないのです。

でも、解決策はあります。まずは栄養素のバランスのとれた規則正しい食生活、そして乳酸菌やビフィズス菌を摂ること。みなさんは最近、「プロバイオティクス」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。人の役に立つ生きた微生物のことを指しますが、弊社のヤクルト類に含まれている「乳酸菌シロタ株」はその代表で、1本の『ヤクルト400』には400億個入っています。乳酸菌やビフィズス菌は、腸までたどり着かなければ働くことができません。「乳酸菌シロタ株」は胃液などの消化液に強く、腸まで生きて届いて活躍することができます。

「乳酸菌シロタ株」で
おなかの調子を整える

「乳酸菌シロタ株」を4週間飲み続ける試験を行いました(左ページのグラフ参照)。もともと腸内にすむ有用菌であるビフィズス菌の数が飲用前の約3倍に増加。また、有害菌である大腸菌群は、約5分の1にまで減少しています。

また、「乳酸菌シロタ株」を2週間飲んでもらった別の試験では、飲んだ人は、飲まなかった人に比べて、排便回数が平均週4回から5回程度に増えました。

ただ覚えておいてほしいのは、口から摂った乳酸菌はやがて便と一緒に体外に排出されてしまうこと。だから毎日摂り続けることをおすすめしています。毎日のヤクルトを習慣にし、栄養素を吸収するための土台であるすこやかな腸を目指していきましょう。



まだまだ知りたい乳酸菌とヤクルトのお話。
「栄養の日・栄養週間」スペシャルサイトをチェック！

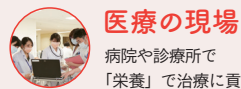
問い合わせ先/株式会社ヤクルト本社
http://www.yakult.co.jp/

みなさんの健康を支えます
**管理栄養士・
 栄養士に
 相談しましょう**

「管理栄養士」は、病気を患っている方や高齢で食事が摂りづらくなっている方、健康な方、そしてスポーツ選手などを対象に、ひとりひとりの状況に合わせて栄養管理を行う仕事です。一方「栄養士」は、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の献立管理などを行います。また、管理栄養士は厚生労働大臣の免許を受けた国家資格、栄養士は都道府県知事の免許を受けた資格という点も異なります。

管理栄養士・栄養士は、医療施設、老人福祉施設、介護保健施設、児童福祉施設、小・中学校、行政機関、企業試験研究機関など、さまざまな場所で働いています。食事や栄養についてアドバイスをしたり、食事の提供や栄養状態の管理をするなどみなさんの健康をサポートします。

ココに行けば会えます！



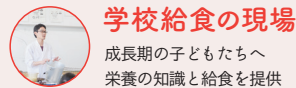
医療の現場
 病院や診療所で「栄養」で治療に貢献



福祉の現場
 福祉施設や児童施設で栄養指導や食事の提供



社員・学校食堂の現場
 働く人、学ぶ人の健康づくりのサポート



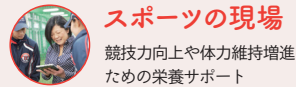
学校給食の現場
 成長期の子どもたちへ栄養の知識と給食を提供



行政の現場
 都道府県や市町村、保健所などで栄養知識の普及



研究・教育機関の現場
 国や大学、企業などで食の研究や未来の人材を育成



スポーツの現場
 競技力向上や体力維持増進のための栄養サポート



地域活動の現場
 地域に密着して健康問題を解決

詳しくはこちら！
<https://www.dietitian.or.jp/about/concept/care/region/>



Point 1
すべての情報は管理栄養士・栄養士が監修！

栄養の基礎知識をはじめ、さまざまなテーマの記事を発信している「ニュータス」。すべて管理栄養士・栄養士が監修し、信頼できる記事だけをお届けしています。

Point 2
栄養に関する基礎知識からトレンド情報を発信

基本的な栄養学を学べる記事やバランスの良い食事作りのコツなど、幅広い世代の方に向けた情報を発信中。また、「スポーツ栄養学」など旬な情報まで網羅しています。

Point 3
管理栄養士考案のレシピも

管理栄養士による、栄養バランスを考慮したレシピをご紹介します。手軽に作ることができ、味も見た目も大満足。ぜひ今日のメニューの参考にしてみてください。



ニュータス <https://www.nutas.jp/>



「使える」記事が満載！
 信頼できる栄養情報は
**ウェブマガジン
 「ニュータス」へ**

「ニュータス」は、(公社)日本栄養士会がさまざまな栄養情報を発信するウェブマガジン。記事はすべて、専門的な知見から管理栄養士・栄養士が監修し、信頼できる情報だけをお届けしています。栄養に関する基礎知識から、栄養素のバランスをとるためのコツ、暮らしに役立つ食品表示の読み方、妊娠中の食事、食育など、赤ちゃんやお子さんから働く世代、高齢の方まで、すべての世代のお悩みにそった記事をご紹介します。食物アレルギーやスポーツ栄養学など、注目度の高い情報も充実しています。また、人気管理栄養士によるレシピもおすすめてです。

たのしく栄養を学び、読むだけで心の栄養補給ができる「ニュータス」をぜひチェックしてみてください。

トップアスリートもとり入れている
『勝ち飯』献立でカラダづくりスタート！

いま、エネルギー不足の状態に陥る人が増えています。若い女性から高齢者まで広がるこの「低栄養」の問題について、味の素株式会社でアスリートの栄養サポートを行う管理栄養士の鈴木晴香さんにうかがいました。フィギュアスケートの宮原知子選手とのエピソードとともにお届けします。



味の素株式会社
 オリンピック・パラリンピック推進室の
 管理栄養士、鈴木晴香さん

体重だけに意識を向けられないで

宮原さんはもともと食事の量が少なく、補食（不足する栄養素を補うために摂取する食事）もほとんど摂りません。お話をうかがっていくと「体が重いとジャンプが高く飛べない」という意識が強くあり、食べることには抵抗があることがわかりました。ただ、当時の食事ではアスリートとしてエネルギーや栄養素が不足している状態。同じころに左股関節の疲労骨折が発覚し、食事量の見直しはもちろん、体重を増やしていくための意識改革が必要と実感しました。

まず取り組んだことは、「体重が増えたとスケートの調子が悪くなる」という意識を改革すること。3食しっかり食べ、補食も活用して食事量を増やすようにお伝えしました。さらに、毎朝体重と体脂肪率を測定し、その日の練習量やスケートの調子、体調などを記録してもらいました。体重と体脂肪率がわかると、除脂肪量（体脂肪を除いた骨量、筋肉量の指標となる）を割り出すことができました。すると体重だけを見る

具だくさんで栄養満点！

糖質源となるじゃがいもを多めに、かつ食べやすく小さめにカットした、試合前のエネルギー補給にピッタリな汁物。平昌オリンピックでもアスリートから好評を得たレシピです。

エネルギー豚汁



材料（4人分）
 豚もも薄切り肉…150g（2cm幅に切る）
 じゃがいも…3個（ひと口大に切る）
 にんじん…1/3本（ひと口大に切る）
 こんにゃく…1/3枚（1.5cm角）
 油揚げ…1枚（タテ半分・1cm幅）
 長ねぎ…1/3枚（小口切り）
 しょうが（すりおろし）…1カケ分
 A（水…3・1/2カップ、「ほんだし」…小さじ山盛り1）
 みそ…大さじ3 サラダ油…大さじ1/2

作り方
 1. 鍋に油、しょうがを入れて熱し、香りが出たら、豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、じゃがいも・にんじんを加えてサッと炒め、A、こんにゃく・油揚げを加え、アクを取りながら煮る。
 2. 全体に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れ、ねぎを加えて再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。



「栄養の日・栄養週間」
スペシャルサイトをチェック！

のではなく、アスリートに欠かせない筋肉の量を意識できるようにするのがいいです。筋肉が増えればもちろん体重は増えますが、よりパフォーマンスが上がります。ジャンプが飛べるようになることを宮原さんに実感してもらったのがこのときでした。ある日、体重が減ったときのメモに、「大変！」と書かれていたのを見たときは、意識が変わったことを感じました。結果として体重は増え、疲労骨折から復活してオリンピックで自己ベストを更新できたことは、うれしかったですね。

アスリートのみならずには**主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品の5つの輪**と補食をそろえ、質も量もしっかり食べることが軸に栄養支援を行っています。この5つの輪は、一般の人のカラダ作りにも言えること。仕事や勉強、部活などで実力を発揮してもらえよう、という目標に近づくために必要な栄養素を含む食材や献立の提案をしています。

「勝ち飯」では、目標に近づくために必要な栄養素を含む食材や献立の提案をしています。

栄養素を無理なくおいしく摂れる汁物

バランスのよい食事を継続するには手軽さも重要です。5つの輪の汁物は、具を豊富に盛り込むことでたんぱく質や野菜の栄養をプラスできるのでとても便利です。5つをそろえるのが難しい人は、この「具だくさんの汁物」に「肉や魚などのたんぱく質源」、「野菜」の3つと主食をそろえるだけでも大丈夫です。手軽に「勝ち飯」を実践することができますよ。

もうひとつ大切なのは、おいしくたのしく食べることに。栄養面をストイックに追求するのではなく、食事のたのしさと人と食事をする幸せを感じながら毎日の食事に向き合ってみてください。

問い合わせ先/味の素株式会社
<https://www.ajinomoto.co.jp/>

※「勝ち飯」は味の素(株)の登録商標です。