

塩竈市立病院

# 栄養だより

～ご存じですか？

「栄養3・3運動」～



11.12月号

## 行事食予定

【11月】

11月 3日 紅葉狩り



【12月】

12月19日 冬至

12月24日 クリスマス

12月31日 年越し



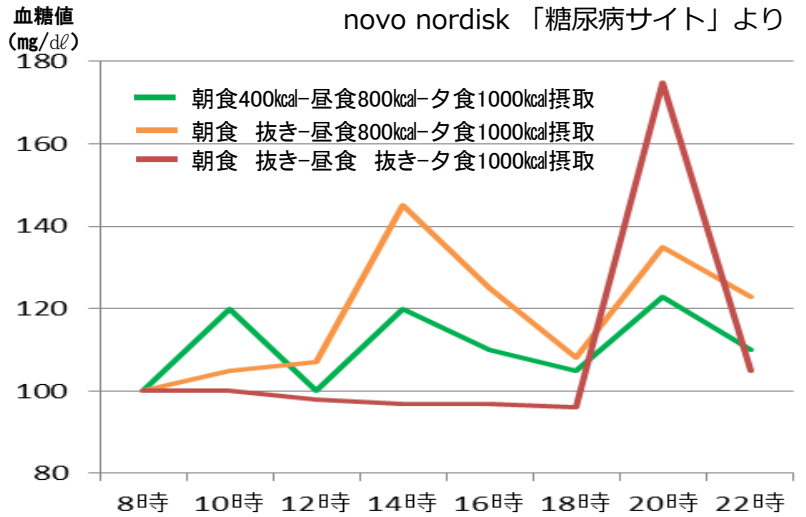
「栄養3・3運動」とは、厚生労働省が健やかな毎日のための食生活のあり方を簡単に示したもので「3・3」とは3食・3色を意味しています。

3食は朝食・昼食・夕食の1日3食を食べること、3色は“3色の食品群”の食品をそろえて食べることを勧めています。今回は食生活改善のための「栄養3・3運動」をご紹介します。

## 「3食の3」1日3食なぜ大切？

1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。特に朝食は体内時計を整える作用があり、朝食をとることで脳や内臓などの目覚めにつながります。朝食を欠食すると日中の活動時に脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、疲労感や集中力の低下を招きます。さらに、食事と食事の時間が空きすぎると空腹感が強くなり次の食事をたくさん食べすぎてしまいます。また、欠食時間が長いと体は代謝を抑えてエネルギーを使わないようになり、体脂肪が蓄積しやすい状態になります。

右記のグラフのように3食食べた場合、朝食を抜いた場合、朝食・昼食を抜いた場合の血糖値を比較した場合、欠食によって総摂取カロリーは減りますが、食後の血糖値は上がりやすく、生活習慣病のリスクを高めます。

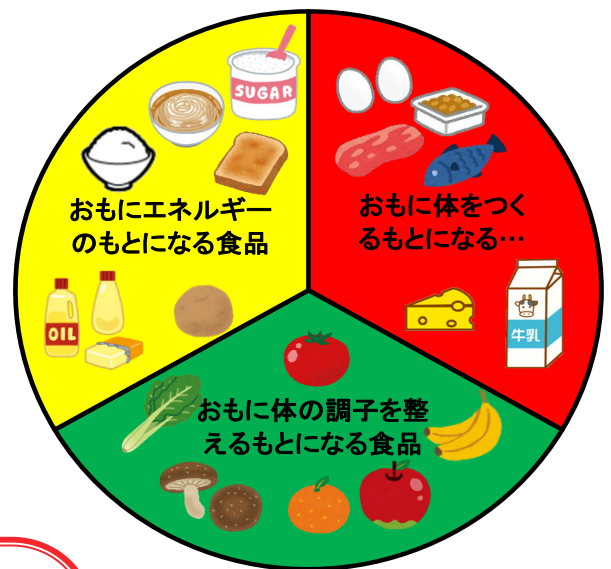


健康な91人を対象に、3食食べた場合、朝食を抜いた場合、朝食・昼食2色を抜いた場合の血糖値を比較。欠食によって総摂取カロリーは減るが、食後の血糖値は上がりやすい。

## 「3色の3」3色食品群とは？

3色は「3色食品群」のことで、「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類したものです。

毎食3色をそろえて食べることで食事バランスが整いやすくなり、分類の仕方が簡単で分かりやすいことから学校給食の献立表などにも使われています。3色食品群は次の通りとなります。



### 赤色の食品：血や肉を作る食品



赤色の食品は、血や肉など、体のもととなるたんぱく質が含まれている食材です。

## 黄色の食品：働く力になる食品

黄色の食品は、主に糖質や脂質を多く含む食品で、エネルギーのもとになる食品です。いも類は3色食品群の分類上は黄色の食品に該当しますが、緑色の食品のように体の調子を整えるビタミンなども多く含みます。



## 緑色の食品：体の調子を整える食品

緑色の食品は体の調子を整える食品です。代謝などに必要なビタミン・ミネラルを豊富に含みます。



## 実践しよう！3食・3色食品群で健やかな食生活

普段の食事にすこし工夫を加えることで「栄養3・3運動」を取り入れることができます。まず、毎日3食食事を食べることで、毎食3色食品群をそろえた食事を意識しましょう。ごはんやパンや麺だけなど主食だけに偏った献立にならないよう、手軽に食べられる乳製品や果物・野菜料理を追加するなど下記を参考に、簡単なことから始めてみましょう。

### 《朝 食》

トースト・コーヒー  
黄色：食パン



トースト・コーヒー  
ヨーグルト・プチトマト

黄色：食パン

赤色：ヨーグルト

緑色：プチトマト

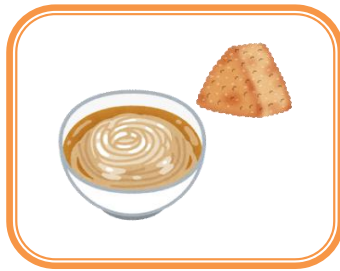


## 《昼食》

うどん・焼おにぎり

黄色：うどん

黄色：焼おにぎり

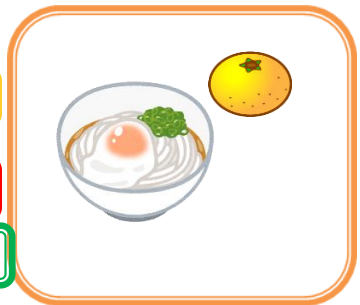


温玉うどん・みかん

黄色：うどん

赤色：温泉卵

緑色：ねぎ・みかん



## 《夕食》

鉄火丼・お吸い物

黄色：ごはん

赤色：まぐろ

鉄火丼・お吸い物  
青菜のごま和え

黄色：ごはん

赤色：まぐろ

緑色：ごま和え



## 包丁使用なし、電子レンジで

## カルボナーラ風マカロニ



【材料・1人前】

マカロニ（早ゆでタイプ） 40g

千切キャベツミックス 1/2袋

（カット野菜サラダ）

水 180cc

ポタージュスープの素 1袋

（粉末）

粉チーズ 大さじ1/2杯

温泉卵 1個

ブラックペッパー（あれば）少々

1人前：313Kcal

1.耐熱タイプの深めの皿にマカロニ、水、千切キャベツミックスの順に入れる。

2.ラップをせずに電子レンジ(500W)5分、吹きこぼれないか確認しながら加熱する。

3.マカロニが柔らかくなったことを確認して、ポタージュスープの素を入れて素早く混ぜる。

※ポタージュスープはコーンポタージュでもよい。

4.温泉卵を乗せて、粉チーズ、あればブラックペッパーをかけて完成。

朝の忙しい時でも、コンビニやスーパーで手軽に用意できる食材を組み合わせれば、3色がそろって朝食が作れます。包丁を使わずお皿一つで調理できるので後片付けも簡単です。ぜひ試してみてください。