

目指せ!!
健康寿命
日本一。

NIIGATA
PROJECT

にいがた 健活講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

夏バテを解消する食と生活

講師

新潟日報カルチャースクールメディアシップ教室管理栄養士
公認スポーツ栄養士

石墨清美江 さん



いしずみ・きみえ 1963年上越市出身。大和学園京都栄養士専門学校卒業。病院勤務を経て新潟市の乳幼児健診や料理教室などに従事。その後、県健康づくりスポーツ医学センター管理栄養士などを経て、21年から新潟日報カルチャースクール料理講座企画運営担当。

いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が8月28日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。新潟日報カルチャースクールで料理講座を担当する管理栄養士の石墨清美江さんが、夏バテ対策や日頃の食生活を見直すポイントなどを語りました。

3食欠かさず、バランス良い食事を

「夏バテ」は夏に起こる体の不調の総称で、食欲低下や不眠、頭痛、めまいなどの症状が出ます。

夏バテを防ぐ、乗り切る食事のポイントはご飯、パン、麺などの「主食」、肉、魚、卵、大豆料理といった「主菜」、野菜、きのこ、いも、海藻料理などの「副菜」をそろえたバランスの良い食事を取ること。特に、ビタミンBの摂取が重要です。水溶性で体内にためておけません。エネルギーづくりなどの調整に欠かせません。肉や魚、卵などに含まれています。

朝日を浴び、糖質とタンパク質のそろった朝食を食べると、体内時計がリセットされます。身体の代謝が活性化されるので朝食を抜くのはもったいないです。

市販食品の活用で無理なく

食事量の目安は、農林水産省と厚生労働省が出している「食事バランスガイド」を参考にするのもいいでしょう。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物などについて、1日に何をどれだけ食べたらいいか、料理のイラストで表して分かりやすいです。

とはいえ、食事バランスを考えて3食作るのは結構大変です。忙しい朝の食事作りのこつは、夕食作りの際、みそ汁を多めに作って翌朝のおかずに戻すなど、一緒に朝食準備をしたり、納豆など市販食品を上手に活用したりすること。1食を完璧にすることは無理なので、1週間ほどのスパンでバランスが取



れるように心掛けましょう。

献立や調理の工夫で手軽に

献立も一工夫。おにぎりは具材次第で主食と主菜が一気に取れるし、副菜は、パック入りのひじきと大豆に、魚肉ソーセージ、キュウリを合わせてサラダにしてもいい。小

分けの豆腐やミニトマトなどを常備しておくちょっと栄養が足りない時に便利です。ほどほどの量とバランスで、無理なくコツコツ食べることが大切です。

暑さ対策ももうひと頑張り。元気にしっかりと食べて、楽しい毎日になりたいですね。

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



実践編

「栄養チェック」

実践講座では、身長、体重、年齢から自分のBMI(肥満を表す指数)や適正体重、1日に必要なエネルギー量を計算し、食事量を確認しました。参加者たちは当日の食事などを書き出し、多かったものや足りなかったものをチェックし、食生活の改善に役立てていました。



にいがた元気十 プラス 2022

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ／大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校／(一財)健康医学予防協会／(株)サカタ製作所／しなの薬局グループ／(株)新宣／大光銀行／(株)テレビ新潟放送網／東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会／(一社)新潟県健康管理協会／(公財)新潟県健康づくり財団／新潟県後期高齢者医療広域連合／(一社)新潟県歯科医師会／(公社)新潟県シルバー人材センター連合会／(公財)新潟県保健衛生センター(一社)新潟県労働衛生医学協会／UX新潟テレビ21／国立病院機構 西新潟中央病院／日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越／日本精機(株)／訪問看護ステーションにじいろ／(公財)真柄福祉財団／野球日本伝来150年を日米で祝う会in新潟

(順不同)