

【連載】メタボ予防ですこやか生活

メタボ解消のために—おかずの食べ方—

文=金子 和恵(管理栄養士)

おかずの食べ方1
副菜は多め、主菜は控えめ
 一日のおかずのサービングは副菜が5〜6つ、主菜が3〜5つです。料理にすると一日では副菜が5皿、主菜が3皿で、一食では副菜は2皿、主菜は1皿が目安になります。どう

※S.V.・サービング(食事の提供量の単位)の略。
 サービングは、納豆や目玉焼きが1つ分、焼き魚は2つ分、鶏肉のから揚げは3つ分と料理によって違います。肉や魚料理は、卵や大豆製品料理に比べて1皿の量が多いので、肉や魚の頻度が多いと主菜の食べすぎの原因にもなります。肉、魚ばかりに偏らずに、卵、大豆製品もバランスよく食べるようにしましょう。

メ
 タボを解消するためには、間食・夜食のとり方やお酒の飲み方など食生活で見直す点はいろいろありますが、今回は「食事バランスガイド」を使ったおかずの食べ方を考えてみたいと思います。

食事バランスガイドは、望ましい食事の組み合わせを、コマのイラストでわかりやすく示したものです。(下図参照) 何を、どれだけ食べればよいか、具体的な内容や分量が、主食、副菜、野菜、きのこ、いも、海藻料理、主菜、肉、魚、卵、大豆料理、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分類されています。料理の分量を「(S.V.)」という単位で数えています。

おかずの食べ方2
主菜はバランスよく
 サービングは、納豆や目玉焼きが1つ分、焼き魚は2つ分、鶏肉のから揚げは3つ分と料理によって違います。肉や魚料理は、卵や大豆製品料理に比べて1皿の量が多いので、肉や魚の頻度が多いと主菜の食べすぎの原因にもなります。肉、魚ばかりに偏らずに、卵、大豆製品もバランスよく食べるようにしましょう。

おかずの食べ方3
脂質の摂り方に注意
 同じ魚料理でもカレイの煮つけとサンマの塩焼きでは、1皿に含まれる脂質の量が違うためエネルギー量にかなりの差があります。また、揚げ物などの油脂類を多く使う料理に偏ると、食べている量は多くないのにエネルギーを摂り過ぎている場合もあります。

しても主菜が多く副菜が少なくなりがちですが、主菜は控えめにしておかずをたっぷり食べるようにしましょう。副菜に低カロリーのものや海藻を上手に取り入れると主菜を控えめにしても満腹感が得られます。

おかずの食べ方2
主菜はバランスよく
 サービングは、納豆や目玉焼きが1つ分、焼き魚は2つ分、鶏肉のから揚げは3つ分と料理によって違います。肉や魚料理は、卵や大豆製品料理に比べて1皿の量が多いので、肉や魚の頻度が多いと主菜の食べすぎの原因にもなります。肉、魚ばかりに偏らずに、卵、大豆製品もバランスよく食べるようにしましょう。

おかずの食べ方3
脂質の摂り方に注意
 同じ魚料理でもカレイの煮つけとサンマの塩焼きでは、1皿に含まれる脂質の量が違うためエネルギー量にかなりの差があります。また、揚げ物などの油脂類を多く使う料理に偏ると、食べている量は多くないのにエネルギーを摂り過ぎている場合もあります。

おかずの食べ方3
脂質の摂り方に注意
 同じ魚料理でもカレイの煮つけとサンマの塩焼きでは、1皿に含まれる脂質の量が違うためエネルギー量にかなりの差があります。また、揚げ物などの油脂類を多く使う料理に偏ると、食べている量は多くないのにエネルギーを摂り過ぎている場合もあります。

食事バランスガイド・・・あなたの食事は大丈夫？

