



脊髄損傷患者のための社会参加ガイドブック

Together

11

食生活



Together 11

あなたの社会参加を
みんなで応援します。

バランスのとれた食生活を実践し、 元気でいきいきとした毎日へ。

人はおいしく食べた時、自然に笑顔になります。その笑顔が一人ひとりの健康を守り、支えることにつながりますように。このガイドブックが日々の食事や食生活を、より健康な方向に後押しする力になることを願っています。

目次

1.はじめに	1
2.どのくらい食べたらいいの？	3
エネルギー摂取とエネルギー消費	3
エネルギーバランスのアセスメント：適切な体重管理	3
3.いつ食べたらいいの？	6
4.どうやって食べたらいいの？	7
バランスのとれた食事の基本	7
主食の栄養学	8
主菜の栄養学	9
副菜の栄養学	11
牛乳・乳製品の栄養学	11
果物の栄養学	12
5.情報とのつきあいかた	13
食の安全	13
食品の表示の見方と活用法	13
保健機能食品	15
6.生活習慣病予防・重症化予防のために	16

文：首都大学東京 人間健康科学研究科 ヘルスプロモーションサイエンス学域 稲山 貴代

※本ガイドブックで紹介している内容は、脊髄損傷者すべてに当てはまるものではありません。体調の管理等については、ご自身に合った方法を主治医や専門職にご相談ください。

※物品の購入等の制度利用については、お住まいの地域によって内容が異なる場合がありますので、必ずお住まいの地域の福祉関連窓口にお問い合わせください。

食べることと豊かさ

“食べる”ということは、生きることの原点です。栄養素は、図1に示すように、人の生命現象の営みのために必要な、それが欠けると健康を保つことができない物質です。人は食べ物からこれら栄養素をとっています。しかし、私たちが“食べる”ということは、生理的な意味だけでなく心理的・文化的・経済的・社会的な面も含めて考える必要があります(図2)。

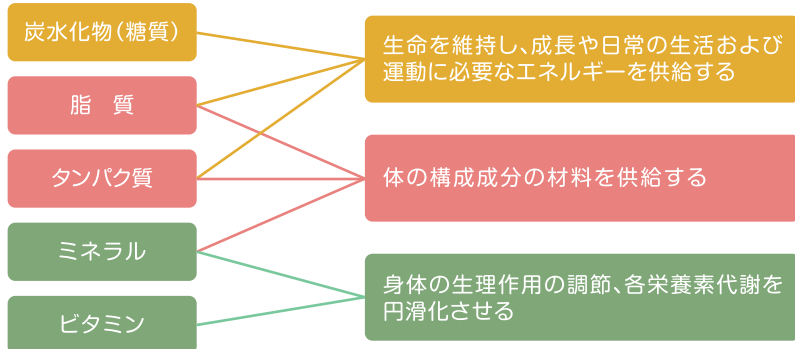
豊かな食は、健康でQOL(生活の質)の高い生活を送る上での基盤となります。食事をとることは、メニューを考えて食材を購入し、調理して盛り付け、食べて味わい、片付けるまでの日々の営みです。たとえ調理ができなくても、料理を楽しむことは、味覚・視覚・嗅覚などを刺激し、心も満たします。おいしい、楽しい

食事の話は、老若男女問わず世界共通の話題です。

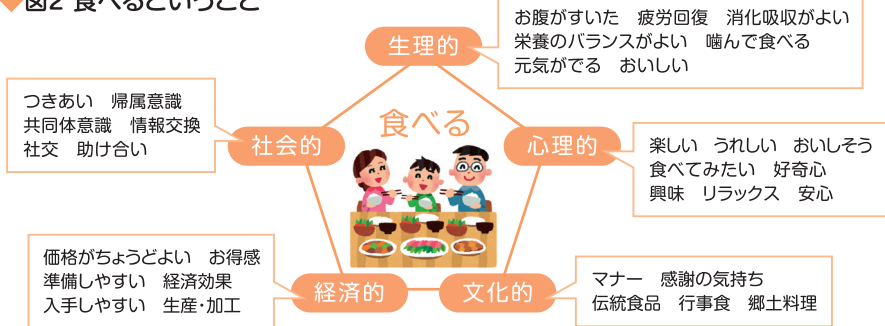
このガイドブックでは、豊かな食生活を送るための基本的な事柄をお伝えします。図3で、ご自分の食生活をチェックしてみてください。ここにあげた項目は、これまで全国脊髄損傷者連合会の会員の方をはじめ、多くの脊髄損傷や車いすユーザーの方に協力いただいた私たちの調査研究で、主観的な健康感が高い人、食に関するQOLが高い人に多くみられた項目です。つまり、✓が多いほど、食生活が豊かであると考えられます。

ご自分の食生活に満足されていますか? 豊かな食生活というのは、ご馳走を食べることではありません。日々の食事をおいしいと思う、食事を楽しんでいると感じることが大切です。

◆ 図1 食物に含まれている栄養素



◆図2 食べるということ



◆図3 健康づくりのための食生活チェック

- 食事を楽しんだり、おいしく食べている
- 定期的に体重を測定している
- 朝食をきちんと食べている
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回食べている
- 野菜を使った副菜料理を1日に5皿程度食べている
- 果物を毎日食べている
- 健康づくりに役立つ食品や飲食店、健康・栄養に関する情報源などを知っている
- 健康的な食習慣をもつことを支援してくれる身近な家族や友人、支援者がいる
- 趣味や仲間との会など、社会とつながりのある活動をしている
- 定期的に健康診断を受けている

◆自立/自律した生活ができていれば食生活のガイドの基本に損傷レベルやいわゆる健康者との違いはない

私たちが脊髄損傷の方のための食生活ガイドを作りたいと言ったとき、リハビリテーションの専門家から「残存機能が異なるから損傷レベルごとのガイドが必要だ」と言われました。同じ食卓で一緒に食事をとることができる人たちののに、本当にレベルごとの区別が必要なのか?会員の方たちの答えはNo!でした。

調査結果から、調理や買い物行動以外は、栄養・食生活全般にわたり損傷レベルによる違いはなく、国民健康・栄養調査と比べると、皆さんよく気をつけて健康的な食生活を送

られていることがわかりました。

調理や食品購買などに「しづらさ」があっても、野菜をしっかりと食べたいから副菜料理を作ってもらおうと支援者に頼む、ネットを使って健康にいい食材を取り寄せるなどの工夫をされています。自律できていれば、他者が想像するほど食行動に関する障害特有の課題は少ないようです。

嚥下障害があって食事の形態に工夫が必要、腎疾患のように栄養素レベルでの厳密な栄養管理が必要というケースは、脊髄損傷でなくても、医療の専門家の管理が必要です。

エネルギーバランスを考えて食事をとりましょう

1 エネルギー摂取とエネルギー消費

摂取エネルギー量は、通常、食事調査を行い、食品標準成分表をもとに計算して求めます。しかし、食事調査は手間がかかり、記録漏れなど誤差が多く、日によって食べる量もばらつきます。管理栄養士でも、日常の食事の摂取状況を評価するのはとても難しいです。

消費エネルギー量を正確に測定するのも困難です。正確な測定法(二重標識水法など)は莫大な費用や労力が必要で、一般に利用できる方法ではありません。そこで、推定エネルギー必要量算定のための予測式を用いて計算したり、加速度計を用いて推測することになります。しかし、どの方法にしても、個人のエネルギー消費量を正確に推定するには限界があります。あくまでも“目安”として捉えるべき、というのが専門家の共通認識です。

2 エネルギーバランスのアセスメント：適切な体重管理

食べている量と使っている量のエネルギーのバランスは、体重や体組成、体重変動をもとに評価します(図4)。既に述べたように、日常生活でエネルギー摂取量とエネルギー消費量を正確に把握することはできません。そこで、エネ

ギーを“摂った&使った結果”としての体重をみて、食べている量がちょうどよいかどうかをみるのです。

理想的な体重管理では、毎日、朝起きて排尿後、食事をとる前に体重を測定し、記録して管理します。体重は、朝起きた時が一番少なく、その後食事や水分の影響で増えるなど、1日の中で変動します。また、浮腫むなど体調によって日による変動もあります。閉経前の女性であれば、ホルモンによる生理周期の影響も受けます(一般に月経前は体重が増えます)。そのため、毎日あるいは定期的に体重を測定し、変動を観察することが重要なのです。

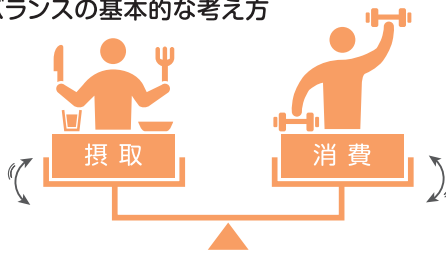
車いすでは難しいと、あきらめないでください。車いす用の体重計を準備できればよいですが、それは無理という方も多いです。インタビュー調査では、トイレや椅子の座面に堅い板をわたして、その上に体重計をのせて体重を計するという工夫をされている方もたくさんおられました。朝は忙しくて毎日は無理という場合はゆっくりできる日曜日に、定期的に健康管理で通っている病院でスタッフにサポートしてもらいながらなど、可能な範囲で測定しましょう。気がついたら太っていた、あるいはやせていたとなって慌てる前に、日頃から自分で

管理しているという意識をもつことが大切です。体重を定期的に計ることができれば、体重管理のためのアプリを利用してグラフにし、“見える化”してみましょう(図5)。

体重測定ができないという方は、自分の体の中で、体重や体調の変化をキャッチしやすいところを探してみてください。例えば、鏡をみてあごの下の肉のつ

き具合を確認してみる、お腹周りをチェックする、二の腕をさわって皮下脂肪のつき具合をみるなど、自分の体に注意を向けるだけでも、管理に役立てることができます。体重は変わらなくても体がだるい、すぐ疲れてしまう、いつも眠いなどの自覚症状がある場合、食べている量が少ないことが原因となっている可能性もあります。

◆ 図4 エネルギーバランスの基本的な考え方



摂取量=消費量	体重不変	体重が一定である健康な成人は、摂取量と消費量のバランスがとれた状態にある
摂取量>消費量	体重増加	発育期、妊娠期、筋肥大、疾病からの回復期、過食など
摂取量<消費量	体重減少	絶食、飢餓、食料不足、疾病、やせ、低栄養、ダイエットなど

◆ 図5 体重の日間変動(例)



◆エネルギー必要量は少し控えめ

どのくらいエネルギーをとったらよいかを考える際、管理栄養士は食事摂取基準にある推定エネルギー必要量の値を参考にします。表1は、日本人の平均的な体位の人を想定した数値です。脊髄損傷の方でも、室内で過ごすことが多い場合は身体活動レベルⅠ(低い)、積極的に外に出て運動したり活発に体を動かしている場合は身体活動レベルⅡ(ふつう)にあ

てはめます。しかし私たちの研究では、脊髄損傷の方は筋肉量が少ないこともあり、安静時代謝量が少なく、表1の数値をそのまま当てはめてしまうと多すぎる可能性があることがわかりました。200から300kcal分くらいを目安に、少なめに考えるとちょうどよいかもしれません(図6)。ただし、エネルギー管理はあくまでも体重変動でみることが基本です。

●表1 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I(低い)	II(ふつう)	III(高い)	I(低い)	II(ふつう)	III(高い)
身体活動レベル※1						
0~5(月)	-	550	-	-	500	-
6~8(月)	-	650	-	-	600	-
9~11(月)	-	700	-	-	650	-
1~2(歳)	-	950	-	-	900	-
3~5(歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6~7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)※2	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦(付加量)※3	/			初期	+50	+50
				中期	+250	+250
				末期	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

※1: 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれ、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲで示した。

※2: 主として、70~75歳並びに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

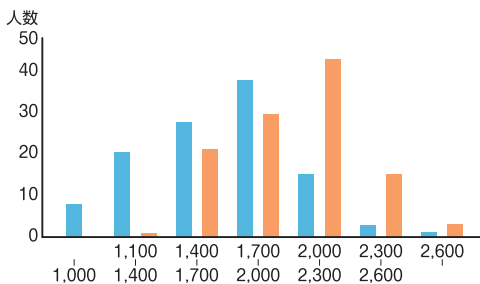
※3: 妊婦個々の体格や妊娠中の増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1: 活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2: 身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

引用:「日本人の食事摂取基準(2015) [厚生労働省]」

●図6 推定方法の違いによる推定エネルギー必要量の違い



■ 基礎代謝基準値を用いて算出した値 (健常者と同じ方法)

■ 安静時代謝量を実際に測定して算出した値

脊髄損傷者111名を対象に、身体活動レベルⅠ(低い)と仮定して、同じ人の推定エネルギー必要量を2つの方法で求めた。

実際に安静時代謝量を測定して計算すると、全体に200から300kcal少ない量がよいと評価された。

引用: 稲山ら、栄養学雑誌、2013より改変

例えば、夕食は起床時間の10時間前に すませましょう

規則的に食事をする習慣が健康で充実した生活に欠かせないことは、時間生物学という研究分野でも明らかにされています。食事に関わるホルモン分泌や酵素活性は、食事のサイクルにあわせて動きをします。毎日同じ時刻に食事をする人は、食事をとらなくても、いつもの時刻に消化器系の準備が整い消化酵素が高い活性を示す、という現象も認められています。不規則な食事は、消化器官や肝臓などの生体リズムを乱し、食欲不振をはじめ体調不良や内臓疾患をおこやすくします。このことから、糖尿病の予防や治療においても、食事内容の改善だけでなく、3食規則的に食べるという食事リズムが重視されています。特に朝食は、脳が働き始める時のアクセルの役割を果たします。朝食をとることで、脳にエネルギー(グルコース)が補給され、午前中の活動力や集中力が増します。

1日3食とるという習慣は、生体リズムだけでなく、必要な栄養量を確保するという点からみても重要です。実際、元気に活動するためのエネルギーや必要な栄養素量を1日2食でとるのは無理があるのです。それでも1日3回は難しいという場合は、病院で栄養相談の希望を伝えて、管理栄養士に相談してください。栄養不足や偏りがないう、アドバイスを求めましょう。

夕食は、遅くとも翌朝の起床時刻から10時間程前に済ませることが望ましいです。例えば朝6時に起床する人は、前日の夜8時頃までに食べておくことが目安になります。寝る前の食事は胃に負担がかかる、翌朝の食欲が出ず朝食を欠食しやすくなるなど、好ましいものではありません。仕事などの都合で夕食が遅くなってしまふ場合は、夕方、ほどほどの間食で、遅い夕食を食べ過ぎないようにコントロールすることを心がけてみてください。

◆朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

脊髄損傷の方の場合、血圧のコントロールが難しく朝は調子がでない、排泄のケアに時間がかかって食べる時間がないなど、朝食をとる習慣が難しいと言われる。しかし、私たちの研究では、ほとんどの方が損傷部位の違いに関係なく、朝食を食べていました。さらに、主観的健康感が高い人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて朝食をとって

ることもわかりました。健康に気をつけるという意識の高さが、時間がない中でも、毎日朝食を食べるという習慣づけにつながっているのでしょう。

量は少なくとも決まった時間に食べる、主食・主菜・副菜がそろわなくても、できるものから。小さな目標からはじめて、元気な朝のスタートを自分の力にしましょう。

4. どうやって食べたらいいの？

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

1 バランスのとれた食事の基本

食事のバランスは、主食、主菜、副菜といったその食事（献立）を構成する要素で考えます（図7）。毎日の食事で主食+主菜+副菜をそろえ、デザートや間食に牛乳・乳製品、果物をプラスするというパターンは、無理なく適切に食品・料理を選択することがで

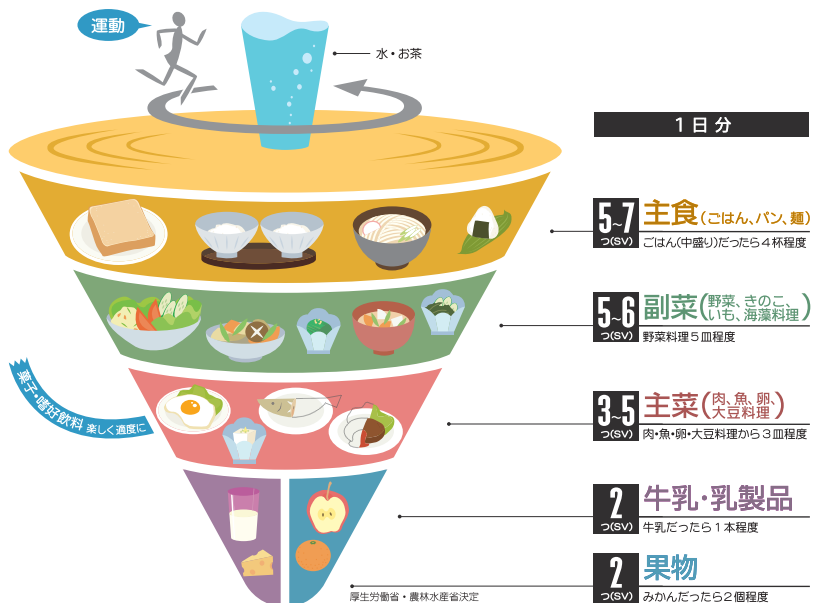
◆図7 主食・主菜・副菜のそろった食事



◆図8 食事バランスガイド

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にできるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。コマの中では、

1日分の料理・食品の例を示しています。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量です（おおよそ2,200kcal）。（厚生労働省・農林水産省、2005年）



1. はじめに

2. 2人分の食入をくらべてみる

3. いつ食べたらいいの？

4. 何を食べていいの？

5. 情報としてのきあいかた

6. 生活習慣病予防のために

き、ひいてはバランスのよい栄養素摂取を可能とする合理的なものです。単一の食品や料理にのみ目を向けるのではなく、パターンで食事を考えることによって食習慣が形成されやすくなるという利点もあります。図8に示す“食事バランスガイド”は、1食かつ1日単位で食事のバランスをとるためのガイドです。

豆知識1 主食・主菜・副菜を組み合わせた料理(複合料理)

丼物やめん類は、1品の中で主食+主菜(例、カツ丼、うなぎ丼)、主食+主菜+副菜(例、野菜たっぷりチキンカレー、野菜たっぷり海鮮焼きそば)、主食+副菜(例、トマトと茄子のスパゲティ)をそろえることができます。また、肉野菜炒めや肉じゃがのように、主菜と副菜をかねた一品もあります。このようないくつかの要素が組み合わせられた料理を複合料理とよびます。

2 主食の栄養学

主食はご飯、パン類、めん類、もちなどを主材料とした、“主”として食べる1品です(図9)。炭水化物(デンプン)を多く含み、1食の中で重要なエネルギー源になるという栄養的特徴があります。私たちの脳や赤血球は、炭水化物の構成成分

であるグルコースのみをエネルギー源としています。つまり、炭水化物はエネルギー代謝において極めて重要な役割を果たしているのです。

主食は、炭水化物以外にも、タンパク質、各種ビタミンやミネラルの供給源にもなります。100g当たりの量そのものは少ないのですが、1日に食べる量を考えると、結果として、これらの栄養素の確保につながります。

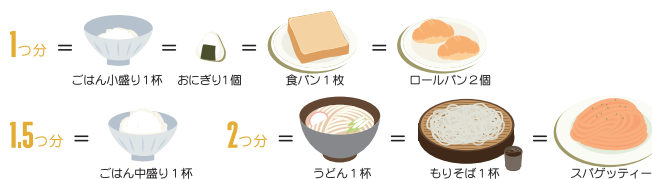
豆知識2 雑穀を利用して食物繊維をとりましょう

米や小麦の食物繊維は、精製の過程で取り除かれてしまいます。不足しがちな食物繊維をとるために、精製度の低い米や小麦を使う、大麦、ひえ、あわ、きびなどの雑穀を混ぜて利用することがおすすめです。毎食食べるものなので、ちょっとした工夫で食物繊維がしっかりとれるようになります。

ご飯は、そのものの味が淡白なので、いろいろな味のおかずと組み合わせやすいという利点があります。一方、自然に塩味のついたおかずを好むようになり、その結果食塩をとり過ぎてしまうというマイナス面もあります。パンは、そ

◆図9 主食のとり方

ごはん、パン、麺：ごはん(中盛り)だったら3~4杯程度*



*座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする女性(おおそ2,000kcal)~ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性(おおそ2,000kcal)にとつての適量である

早わかり食事バランスガイド(農林水産省) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/index.html

れ自体に食塩が含まれている分、薄味のおかずで食塩を控えることができません。ただし、バターやジャムをたっぷりつけたり、菓子パンの場合は、脂質や砂糖類のとり過ぎに注意が必要です。うどんやそば、ラーメンなどのめん類は、汁やスープにも食塩が多く含まれています。減塩のためには、汁やスープを残すといった工夫も必要です。

豆知識3 減塩のすすめ

伝統的な日本の食生活(和食)は脂質の過剰摂取を防ぎ、虚血性心疾患のリスクを抑えるという利点がある一方で、食塩の過剰摂取になりやすいことが難点です。減塩のための工夫は、テレビや新聞などのマスメディア、調剤薬局の待合室にあるリーフレット、インターネットでの専門家情報など、さまざまな媒体から情報発信されています。積極的に情報をゲットして、自分の食生活に取り入れていきましょう。

適切な量の主食は、エネルギー量や脂肪エネルギー比率を適正に調整するなど、食事全体のバランスを整える役割を果たします。主食ばかりたくさん食べるのは、栄養バランスが悪く、エネルギー摂取量も過剰になってしまいます。

しかし、主食の量を減らし過ぎたり食べなかつたりしても、主菜が多くなりすぎたり、満腹感が満たされずすぐに空腹になってデザートや間食の量が増えてしまいます。その結果、1日全体で見るとエネルギー摂取量が過剰になったり、脂肪エネルギー比率が高くなります。何事も、“ほどほどにバランスよく”が肝心です。

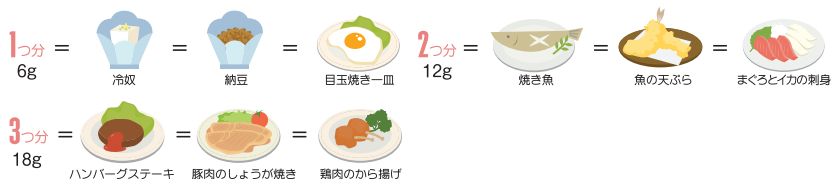
3 主菜の栄養学

主菜は、おかずの中で中心的な位置を占める1品です。主材料として使われる肉類、魚介類、卵類といった動物性食品や、大豆及び大豆製品は、良質タンパク質の重要な供給源になります。さらに、脂質、各種ビタミンやミネラルも豊富に含むという栄養的特徴をもちます。

主菜は、1日3皿程度をとることが適量です(図10)。主菜の有無やその量によって、エネルギーや栄養素の確保量が大きく変わります。主菜のない食事は、栄養バランスの悪い低栄養の食事になりやすい。一方、主菜が多過ぎる食事は、食材に含まれるエネルギーや動

◆図10 主菜のとり方

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



早わかり食事バランスガイド(農林水産省) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/index.html

豆知識4 魚食のすすめ

魚は、種類によって(青背の魚)、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)などの多価不飽和脂肪酸を多く含みます。多価不飽和脂肪酸は、それぞれ特有の生理機能(脂質異常症の改善、血栓の予防、血小板の凝集抑制など)があり、動脈硬化のリスクを下げます。また、骨の健康に重要な役割を果たすビタミンDも多く含みます。健康や生活習慣病予防のために、2日に1回程度は魚料理を選んでください。

豆知識5 1日1個程度は卵を。 大豆・大豆製品も。

卵(鶏卵)は、タンパク質、各種ビタミンやミネラルなどの各種栄養素を豊富に含みます。コレステロールが含まれることから敬遠する方もいますが、コレステロールは体内でも合成されますし、コレステロールの摂取量が直接血中総コレステロール値に反映されるわけではありません。医師から制限を指示されていないければ、卵から得られる栄養の恩恵を考え、1日1個程度は確保したいものです。

大豆は良質なタンパク質、カルシウムや鉄、食物繊維が多く、ビタミンEも含みます。大豆イソフラボンは、骨粗鬆症のリスクを下げる可能性があり、注目されています。ただし、脂質も多いので食べ過ぎは禁物です。

物性脂肪、調理に使用する油の量が増え、肥満や生活習慣病のリスクを高めることになります。毎食、主菜を2皿以上食べる、あるいは主食の量を減らしてその分主菜を多く食べるといったケースは、適量かどうか、見直してください。

豆知識6 油脂のとり方

脂肪が少なすぎる食事は、動物性食品が少ない、おかずが少ない(調理に使う油脂が少ない)ことが多く、低栄養のリスクが高くなります。一方、脂肪が多すぎる食事は、動物性脂肪や油脂の過剰摂取による動脈硬化性疾患のリスクが高くなります。少なすぎても多すぎてもよくないのです。

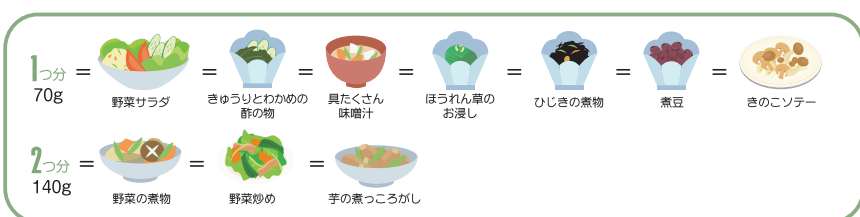
脂肪の“量”をとりすぎないようにするためには、脂肪を多く含む食品を控える、調理に使う油脂の量を控える、油料理(特に揚げ物)が1食あるいは1日の中で重ならないように注意しましょう。

脂肪の“質”のためには、調理の際、バターや生クリーム、ラードなどの動物性脂肪を控え植物油を使う、1~2日に1回は魚料理を食べるようにしましょう。

ちなみに、現在の日本人の平均的な食事では、おおむね脂肪のとり方は適正であると評価されています。

◆図11 副菜のとり方

野菜料理から5皿程度



早わかり食事バランスガイド(農林水産省) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/index.html

4 副菜の栄養学

副菜は、おかずの中でサブ的な位置にある料理です。緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、いも類、海藻類、山菜類、豆類など、植物性食品を主材料とします。ビタミンCやカリウム、食物繊維の良い供給源になるという栄養的特徴があります。1品の野菜料理（野菜の煮物、サラダ、和え物、酢の物など）だけでなく、主菜の付け合わせ（さしみのつま、カツに添えられたキャベツの千切りなど）や、主菜の主材料と一緒に調理された複合料理（肉野菜炒めなど）としても登場します。

副菜は、毎日5皿程度はとりたいものです（図11）。健康づくりとして、1日に350g（そのうち緑黄色野菜を120g以上）の野菜をとることが目標にあげられています。しかし、多くの日本人がこの目標に達していません。1日350gの野菜は、単純に計算すれば1食当たり約120gです。野菜のお浸しや和え物、サラダなどの野菜の量は1皿当たり100gに満たないことが多いため、毎食1皿の副菜では目標に達しません。付け合わせなどでもう1皿、主菜料理に野菜をプラス、具だくさんの汁物などで、1日5皿程度の副菜をとることを目指しましょう。

豆知識7 野菜ジュース

野菜ジュースは、保存性に優れ、たくさんの種類の野菜を原材料とするものも多く、飲みやすい味に調整されています。ただし、果物とのミックスジュースである商品が多いです。1品の副菜料理として扱うには無理がありますので、野菜不足を補う1品と考えてください。

5 牛乳・乳製品の栄養学

牛乳とその加工品（ヨーグルトやチーズなど）は最も重要なカルシウムの供給源です。その他、タンパク質、ビタミンA、ビタミンB₂の良い供給源にもなるという栄養的特徴があります。

牛乳・乳製品やカルシウムの摂取と骨との関係は、よく知られています。骨も、常に新しく作り替えられているので、その材料となるカルシウムが必要なのです。骨が成長し骨密度が高まる10歳代、20歳代も重要ですが、高齢期でも加齢に伴う骨密度の減少を遅らせることが大切です。健康な骨づくりや骨粗鬆症のリスクを減らすため、生涯にわたって十分なカルシウムをとることを心がけましょう。

牛乳・乳製品は、毎日1～2回はとる習慣を続けましょう（図12）。ただし、牛乳・乳製品の脂肪は、飽和脂肪酸の多い

◆図12 牛乳・乳製品のとり方

牛乳だったら1本程度



早わかり食事バランスガイド（農林水産省）http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/index.html

動物性脂肪です。動脈硬化のリスクを避ける必要がある場合は、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、スキムミルク(脱脂粉乳)、低脂肪ヨーグルトなどを利用してみてください。

豆知識8 牛乳を飲むとお腹が ごろごろする人のために

牛乳を飲むと下痢をする乳糖不耐症のある人は、あらかじめ乳糖が分解されている牛乳が市販されていますので利用してみてください。また、ヨーグルトやチーズは乳酸によって乳糖が分解されるので、下痢になりにくいです。

6 果物の栄養学

果物は、食後のデザートや間食として利用されます。ビタミンC、カリウム、食物繊維などの供給源になるという栄養的特徴があります。色彩も美しく、独特の香りを持ち、好ましい甘酸味や爽快味もあります。食卓を華やかで豊か

なものにする1品です。

果物は、1日に1~2回はとるようにしてください(図13)。新鮮な果物を積極的にとることで、野菜とあわせて1日にとりたいビタミンCを確保することができます。

豆知識9 くだものジュース。 くだもの?嗜好飲料?

例えば、果汁100%のみかんジュースは、生のみかんとほぼ同じ量のビタミンCを含みます。しかし、果汁の割合が少なくなるにつれビタミンCの量が少なくなります。果汁割合の少ない飲料は、嗜好飲料と考えてください。

今日は果物を食べていないから果汁100%のジュース、すっきりしたものを飲みたいからソフトドリンクというように、状況や必要に合わせて適切な選択をしましょう。

◆骨の健康のために

脊髄損傷の方の場合、立位がとれず骨に負荷がかかりにくかったり、不活動のため、骨粗鬆症のリスクが高くなります。個人差が大きいので、骨密度について主治医とよく話し合い、管理栄養士に相談してください。

骨の健康を保つためのポイント

■骨の材料となるカルシウムやタンパク質

を過不足なくとる

- 食事からのカルシウムの吸収を促すビタミンDやビタミンKを十分とる
- リンや食塩の過剰摂取を避ける(リンは加工食品に多く含まれている)
- 適度な飲酒
- 禁煙
- 適切な体重管理(やせすぎはリスクが高い)

◆図13 くだものとり方

みかんだったら2個程度



早わかり食事バランスガイド(農林水産省) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/index.html

安心安全のために、 食品表示を上手に活用しましょう

1 食の安全

食生活が豊かになる一方で、生産・加工者と消費者との距離は離れていっています。それに伴い、食の安全がより注目されるようになりました。事業者が安全に食品を生産・加工し、消費者に届けること、食に関わる正確な情報を提供することは大事です。同時に、私たち消費者にも、適切な情報を収集し、その内容を正確に理解・冷静に判断し、自分に必要な情報を取捨選択し、活用していくスキルが求められています。その際、食品に表示されている情報は、とても役に立ちます。

2 食品の表示の見方と活用法

食品にはさまざまな情報が表示されています。安全性の確保や適切な選択に重要な役割を果たしています。表示の例を図14に示しました。加工食品には名称、原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されます。

このほか、食物アレルギー患者の健康被害を防ぐことを目的に、アレルギー物質(アレルゲン)の表示も義務づけられています。また、栄養成分表示もルールに則って表示されます。

豆知識10 食品表示を しっかり理解するために

食品表示基準や保健機能食品等は、消費者庁が所管しています。最新の情報は、消費者庁のHPにあたってください。
(<http://www.caa.go.jp>)
ここでは、一般消費者に向けたわかりやすいリーフレット(pdf)も掲載されています。

食品の選択は、自分自身に判断がゆだねられています。正しい情報に基づき判断が必要であると同時に、自分で自分の健康をつくる、という意志をもつことが重要です。近頃は、市販食品だけでなく、飲食店のメニューにも栄養成分が記載されるようになりました。自分で調理ができなくても、コンビニやスーパーで主食・主菜・副菜がそろうようにバランス良くお総菜やお弁当を購入する、飲食店で主食・主菜・副菜がそろうように注文するなど、身近な情報や自分の健康づくりに役立つお店を上手に活用することを意識し、自分で自分の健康を守りましょう。

◆ 図14 食品の表示例

例1: 食品表示

名称	納豆
原材料名	大豆(遺伝子組換えでない)、納豆菌 【たれ】醤油(大豆、小麦を含む)、砂糖、食塩、魚醤(魚介類)、かつおエキス、清酒、米酢、酵母エキス 【からし】マスタード種子、食塩、醸造酢(りんごを含む)、砂糖、りんご果汁、酵母エキス
原料原産地名	国産
内容量	40g×2
賞味期限	正面右下に記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存してください。)
製造者	株式会社○○食品 〒183-×× 東京都府中市△△ TEL 000-000-0000
※使用上の注意: 開封後はお早めにお召し上がりください。	

納豆と添付品の原材料をそれぞれ分けて表示

原材料名は多く含まれる順に表示

納豆に併せて添付品の内容量についても表示

期限表示は賞味期限、消費期限、どちらかを表示※

※賞味期限はおいしさの保証期限、消費期限は安全性の保証期限ともいわれる。賞味期限が表示されている食品は、期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではない

例2: 栄養成分表示

○○ケチャップ	
栄養成分表示(100g当り)	
エネルギー	121kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0g
炭水化物	28.5g
食塩相当量	3.8g
リコピン	20mg

可食部の単位あたり(例、100g、100mL、1本、1包装など)の値が表示される

熱量(エネルギー量)、たんぱく質、脂質、炭水化物(または糖質および食物繊維)、食塩相当量の順に表示することが義務付けられている

栄養成分でないものを表示する場合は、線で区切るなど誤解が生じないようにする

豆知識11

- 表示が義務づけられている食品(特定原材料/7品目)
卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
- 表示が推奨されている食品(特定原材料に準ずるもの/20品目)
いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉



3 保健機能食品

私たちが、「健康によい」ことを期待して買う食品に、保健機能食品があります。特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品と呼ばれるものです。それぞれの定義、特徴、信頼性などを表2に整理しました。特定保健用食品は、おなかの調子を整えたり、血圧や血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたりするのに役立つなど、表示されている効果や安全性について国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可したものです。栄養機能食品や機能性表示食品は、不足する可能性のある成分や、科学的根拠のある成分が含まれていれば表示をしてもよいというもので、国の審査や許可は必要とされていません。

これら保健機能食品はいずれも食品であって、薬ではありません。「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」を表示することが義務づけられているように、あくまでも基本は食事です。

豆知識12 「健康食品」の安全性・有効性情報のお役立ちサイト

国立健康・栄養研究所が運営するサイトです(<https://hfnet.nih.go.jp>)。食品の素材情報データベースが構築されており、健康食品に関する正確な情報が提供されています。



◆表2 保健機能食品の留意点

	定義	特徴	信頼性	利用上の留意
特定保健用食品	特定の保健の目的で摂取をする者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示ができる食品	製品としての有効性・安全性を国が審査・許可	一定の信頼性はある	医薬品的な効果を期待したり、食生活の乱れの不安を解消する目的で利用しない
栄養機能食品	健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的に利用するものとして、ビタミン13種類とミネラル6種類、n-3系脂肪酸が定められている	成分としての有効性・安全性を製造販売者の自己認証によって表示	有効性や安全性が、必ずしも客観的に評価されているとはいえない	有効性や安全性が、必ずしも客観的に評価されているとはいえない
機能性表示食品	疾病に罹患していない者に対し、特定の保健の目的が期待できる旨を、科学的根拠に基づき、事業者の責任において表示できる販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられる	国に安全性・機能性の根拠資料などを届け、企業責任で表示	一定の信頼性はあるが、企業が判断している	疾病に罹患している者・未成年者・妊産婦・授乳婦などは対象としない

※保健機能食品以外のものは、安全性・有効性は定かではなく、健康効果を表示することはできない

定期的にバランスのよい食事を生活の基本に、いきいきと暮らしましょう

脊髄損傷の方の場合、不活動から生活習慣病のリスクが高くなってしまふことが知られています。今の健康を守るために、生活習慣病やその重症化を予防したり、治療したりするため

に、健康的な食生活を送る必要があらふことは誰もが知っています。

生活習慣病には、代表的なものに肥満、2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。しかし、このよう

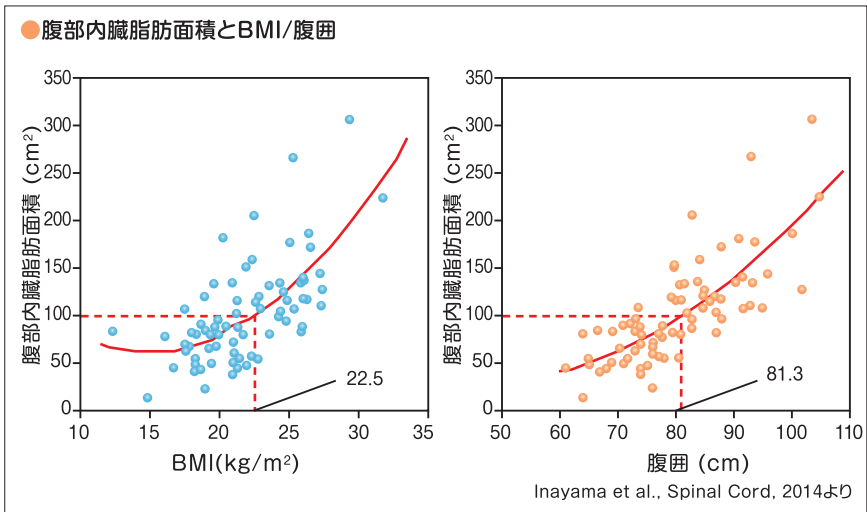
◆脊髄損傷者の健康的な体格

体格の評価は、BMI(Body Mass Index)という体格指数を用いて評価します。BMIは「体重(kg)/身長(m)²」の計算で求められます。成人の場合、BMIが25 kg/m²以上を肥満、18.5 kg/m²未満を低体重と評価します。

健常者では、BMIが25 kg/m²以上、腹囲が男性85cm、女性90cm以上になると、メタボリックシンドロームのリスクが高い(腹部内臓脂肪面積100cm²以上)と評価

され、保健指導を受けるようにアドバイスされます。では、脊髄損傷者の場合は？

在宅で生活されている脊髄損傷の成人男性を対象とした私たちの研究では、腹部内臓脂肪面積100cm²に相当するBMIは22.5 kg/m²、腹囲81cmでした。女性は測定人数が少なく、残念ながら評価できませんでしたが、少なくとも、健常者のカット値より少し少なめの値を判断基準と考える必要がありそうです。

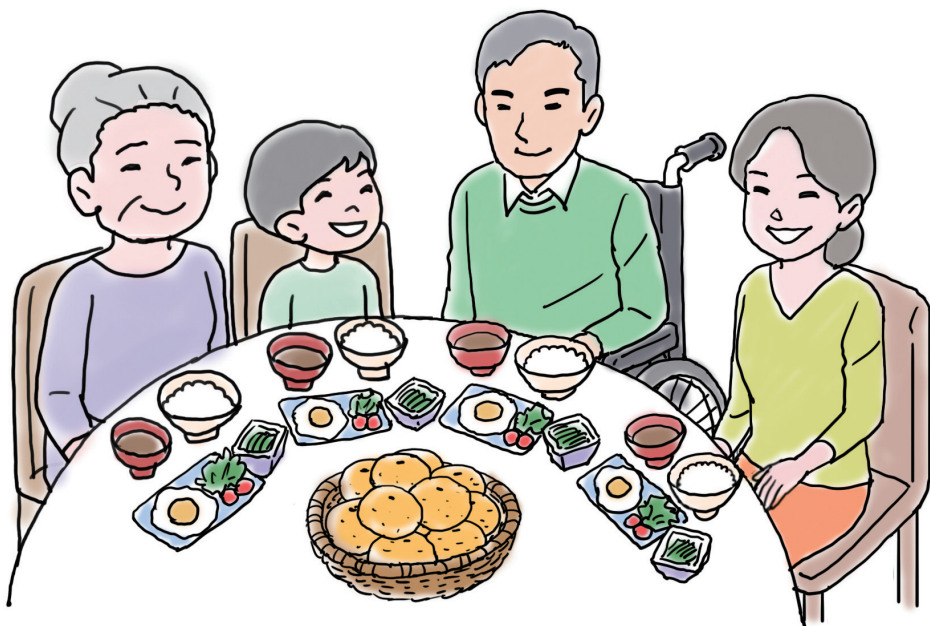


な疾患ごとに異なる食事管理が必要というわけではありません。健康の維持・増進も、生活習慣病の予防・治療も、食生活の基本は共通しています。健康的な体重の維持・管理、欠食はせず3食規則的、主食・主菜・副菜のそろった食事、十分な野菜や果物の摂取、バランスのよい脂質のとり方、減塩です。これに禁煙、節酒、活動的な生活、口腔ケア、上手なストレス管理を加えればOK！

脊髄損傷の方は、治療やケアのた

めに定期的に医療機関にかかっておられます。それ以外に、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し対策をとるために、定期的に“健康診断”を受けることが大切です。

地域では、健康づくりを応援してくれる飲食店も増えました。改めて周囲をみまわし、自分の健康づくりの支援や社会との関わりについて認識を高めておくことも、将来の自分の健康づくりを支える力になります。



1. はじめに

2. 2つの食へたらしいの？

3. いつ食べたらしいの？

4. どのように食べたらしいの？

5. 情報ごのつきあいかた

6. 生活習慣病予防・重症化予防のために

お役立ち情報

公益社団法人 全国脊髄損傷者連合会支部所在地一覧

2017年度3月現在

公益社団法人 全国脊髄損傷者連合会(略称:全脊連)は、
仲間同士の励まし合い、仲間ならではの貴重な情報で、あなたの社会参加を応援します。
悩みや困ったことがあった場合には、お近くの支部が本部まで、まずは気軽にご連絡ください。

本部 〒134-0085 東京都江戸川区南葛西5-13-6
TEL.03-5605-0871 FAX.03-5605-0872

- | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| ■ 北海道 | TEL.0126-63-4650 FAX.0126-63-4650 | ■ 三重県 | TEL.059-386-9733 FAX.059-368-2700 |
| ■ 青森県 | TEL.017-781-8475 FAX.017-738-4534 | ■ 滋賀県 | TEL.077-569-5111 FAX.077-569-5177 |
| ■ 岩手県 | TEL.019-637-8001 FAX.019-637-8001 | ■ 京都府 | TEL.075-982-7732 FAX.075-982-7732 |
| ■ 宮城県 | TEL.022-293-5503 FAX.022-205-1623 | ■ 大阪府 | TEL.06-6371-3831 FAX.06-6371-4854 |
| ■ 秋田県 | TEL.018-896-7750 FAX.018-896-7750 | ■ 兵庫県 | TEL.078-647-8182 FAX.078-647-8182 |
| ■ 山形県 | TEL.0233-75-2380 FAX.0233-75-2380 | ■ 奈良県 | TEL.0745-77-5096 FAX.0745-77-5096 |
| ■ 福島県 | TEL.0243-44-2266 FAX.0243-44-2266 | ■ 和歌山県 | TEL.0734-82-8547 FAX.0734-83-0620 |
| ■ 茨城県 | TEL.029-295-3424 FAX.029-295-3424 | ■ 山陰
(鳥取・島根) | TEL.0858-28-0097 FAX.0858-28-0097 |
| ■ 栃木県 | TEL.028-677-0676 FAX.028-677-0676 | ■ 岡山県 | TEL.086-477-6880 FAX.086-470-1018 |
| ■ 群馬県 | TEL.027-265-6580 FAX.027-265-6580 | ■ 広島県 | TEL.082-258-3315 FAX.082-258-3315 |
| ■ 埼玉県 | TEL.090-6108-1666 FAX.049-293-9898 | ■ 高知県 | TEL.090-7570-5091 FAX.088-831-4412 |
| ■ 千葉県 | TEL.050-3634-7257 | ■ 香川県 | TEL.0875-63-3281 |
| ■ 東京都 | TEL.03-6323-9288 FAX.03-6323-9288 | ■ 愛媛県 | TEL.090-2891-0941 FAX.089-989-7420 |
| ■ 神奈川県 | TEL.042-852-3525 FAX.042-852-3525 | ■ 福岡県 | TEL.092-592-4528 FAX.092-592-4528 |
| ■ 富山県 | TEL.0766-86-2766 FAX.0766-86-2766 | ■ 長崎県 | TEL.0956-49-3518 FAX.0956-49-3518 |
| ■ 石川県 | TEL.076-240-6980 FAX.076-240-6980 | ■ 熊本県 | TEL.0968-38-7228 FAX.0968-38-7228 |
| ■ 福井県 | TEL.0776-51-4750 FAX.0776-51-4750 | ■ 大分県 | TEL.0974-42-2526 FAX.0974-42-2602 |
| ■ 山梨県 | TEL.055-322-7377 FAX.055-326-3693 | ■ 宮崎県 | TEL.0983-25-1496 FAX.0983-25-1496 |
| ■ 長野県 | TEL.026-223-0222 FAX.026-223-0222 | ■ 鹿児島県 | TEL.0995-65-8572 FAX.0995-65-8572 |
| ■ 岐阜県 | TEL.0584-74-3266 FAX.0584-74-3266 | ■ 沖縄県 | TEL.098-961-6715 FAX.098-961-6716 |
| ■ 中部
(静岡・愛知) | TEL.052-444-5944 FAX.052-444-5944 | | |

障害があっても普通に暮らそう!



公益社団法人 全国脊髄損傷者連合会