さんにち NIE ワークシート

山梨日日新聞

年　　組　名前：

問1
私たちの体にとって必要な10の食品群を、すべて挙げてください。

「　　」「　　」

「　　」「　　」

「　　」「　　」

「　　」「　　」

「　　」「　　」

問2
10の食品群の頭文字をとって覚えやすくした合言葉は何ですか。

「　　（に）

　　」

問3
あなたは、体の健康のため、日ごろから食事面などで、注意していることが何かありますか。

健康長寿へのいざない【3】

新開省二

10の食品群を食べよう

健康意識の高い日本人。テレビの健康番組で「○○予防には、これを食べると良い！」と放送されると、スーパーの棚からその食品がなくなる、こんな光景もたびたび。一時的なブームなのですが、これが繰り返されると、一体何を食べたら良いのか、戸惑う人も少なくないでしょう。

しかし、こと健康長寿においては、そんな都合の良い食品はありません。私たちの体は、多種多様な栄養成分からできているので、いろいろな食品が必要なのです。

いろいろな食品を取ることを、食品摂取の多様性と呼んでいます。私たちの調査から、この多様性が高いシニアは、痩せや低栄養が少ないだけでなく、元気で長生きできることが分かっています。

食品摂取の多様性は、10の食品群（魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、イモ、卵、大豆、果物）の摂取頻度をチェックすると分かります。各食品群について、朝昼晩のどこかで食べたら1点、食べなかったら0点とし、合計得点を出します。1週間ほどチェックしたら1日の平均点を出してください。

健康長寿の食卓では、7点以上を目指しましょう。得点を上げるには工夫が必要です。今は、コンビニやスーパーのお総菜コーナーでも、1人分の少量から売られていますので、10の食品群を意識して、足りないものを買い足すのも良いと思います。

「さあにぎやか（に）いただく」は、10の食品群の頭文字をとって覚えやすくした合言葉です。食事は、できれば独りではなく、家族や友人と一緒に食べましょう。その方が、心の健康にもつながります。一日も早くコロナが収束し、そうした機会が持てるといいですね。

（女子栄養大教授）

＝第1、3、5木曜日に掲載します

（2021年4月1日付 山梨日日新聞12面）

※ 人によっては、特定の食品によってアレルギー反応を起こすこともあります。十分注意してください。

教育目的以外の無断転載 複製および頒布は禁止します
Copyright © 2021 山梨日日新聞社 THE YAMANASHI NICHINICHI SHIMBUN.