

## 食事について学んでみよう

私たちの生活に大切な食事について、調理と試食をもとに学びました。

日 時	令和元年9月4日（水）午前10時～正午
場 所	保健福祉センター 栄養指導室
講 師	栄養士 宇井土 俊子 氏
参加者	5名
費 用	材料費 500 円

私たちの生活にとって、食事は毎日欠かすことのできない大切なものです。毎日欠かすことができないものであるからこそ、普段から栄養やカロリーを考えて食事作りをするのは大変なことですね。

今回の講座では、実際に調理をして試食をすることで、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを実感してもらい、今までの食生活について振り返り、これからの食事について考えてもらいました。

### 【講座の内容】

栄養士の宇井土俊子さんを講師に迎え、レシピを基にさっそく調理を始めました。

本日のメニューは、「なすと豚バラのおろし照りダレ」、「ブロッコリーの和風ツナマヨサラダ」、「ナタデココ入りフルーツポンチ」の3品です。



参加者の皆さんで協力し合い、手際よくあっという間に完成！少し早いランチタイムとなりました。

ごはんは125gと、きっちり計量していただきます。「おかずが美味しくてもっと食べたい！」という気持ちも、適度な食事を勉強するために我慢です…。

試食の際には、「どれも美味しい」といった声が聞こえ、皆さんで楽しく話し合いながらいただきました。

ごはんが少なく、ちょっと物足りないかも…とと思っていましたが、全て食べ終わると、ちょうど満足できる適量だったと皆さん感じたようです。



食後には、講師の宇井土さんより以下のようなお話がありました。

- 本日の食事の摂取カロリーは、フルーツポンチを除いた1食で599kcal、塩分は2.2gになる。これが1食当たりの目安量にあたる。
- フルーツポンチに使用したサイダー1本(500ml)には、3gのスティックシュガー約13本分の砂糖が入っている。
- カップラーメン1個には、約6gの塩分が入っていて、これだけで1日に必要な塩分の大半を摂取してしまう。
- コッペパン1個は約550kcalで、これだけで1食分のカロリーに相当する。
- 食事の順番は、最初に野菜、次にたんぱく質、炭水化物と食べると良い。
- 牛乳も飲みすぎると、乳脂肪の摂りすぎになるので注意が必要。夜は中性脂肪になりやすいため、朝に飲んだ方が良い。
- 炭水化物を抜くと病気になる人が多い。ごはんは、1食あたり最低100gを目安に。多くても160gくらいで我慢する。

### 【まとめ】

「今食べた食事と、コッペパン1個が同じカロリー」「カップ麺1個の塩分は、今回の食事の3倍」といった比較により、具体的な摂取量について実感することができました。

また、1本のペットボトルを今回のように分けて飲むことで摂取カロリーを

調整することや、合わせ調味料にすることで塩分を抑えることを学びました。

参加者からは、「今日から実践したい」との声があり、今回の講座で学んだことを、今後のより良い食生活のために活かしていただきたいと思います。

