

ういとり



ういとりとは——
富山弁の“うい”（つらい、苦しい）をとるという意味です。

特集 健康寿命をのばす食生活とは？

～栄養バランスのよい食事のコツをお伝えします～

大腸がん発症率が約6倍もアップ！
今や、2人に1人がなる病気ともいわれている「がん」ですが、大腸がんについて気になるデータがあります。
ここ30年で大腸がん発症率が約6倍にも膨れあがっているのです。これは、食生活の欧米化が原因だといわれています。
ファストフードなど洋食の定着により、脂肪と肉類の摂取が急激に増えましたが、大腸がんの発症は肉（牛肉や豚肉などの赤肉、ハムやウィンナーなどの加工肉）の消費量に比例するという統計（国際がん研究機関）が出ています。

近年、食の欧米化が定着していますが、肥満や糖尿病発症の原因など、私たちの健康を脅かすことにつながっています。
健康寿命をのばす食生活とはどんなものでしょうか？
消化器専門医の岩本真也先生（済生会富山病院 内科部長）に解説していただきました

栄養バランスを意識した食生活を送りましょう

健康寿命^{*}をのばすにはどのような食生活を送ればよいでしょうか。まずは、栄養バランスのよい食事を心がけることが一番です。食事のとり方にもコツがあり、例えば昼食に肉を食べたのならば、その前後は魚や野菜中心にする、同じ魚でも塩分過多な調理方法は控えるなど、栄養バランスを意識することが大切です。
まずは自身の食生活を振り返り、自分に合った摂取カロリーを知り、ムリのない範囲で見直していきましょう。

^{*}健康寿命—2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した健康に生活できる期間のこと

富山県済生会富山病院

（診療時間）
8:30～12:30、13:30～17:30
（休診日）
土日祝日、年末年始
富山市楠木33番地1
TEL.076-437-1111（代）

岩本真也先生
（いわもと・まさや）

済生会富山病院 内科部長（消化器病学）。富山医科薬科大学医学部卒業。医学博士。日本内科学会認定内科医。日本消化器内視鏡学会指導医・専門医。日本消化器病学会専門医



第8回地域ういとり公開講座

バランスのよい食事とは？

旬の野菜をとり入れたメニューをご紹介します

【日時】平成31年3月14日（木）

午後2:00～3:00

【場所】横田病院1階待合ロビー

【講師】横田病院 栄養科スタッフ

※事前申し込みは必要ありません。当日、会場まで直接お越しください。

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください

【問い合わせ】横田病院 総務課 076-425-2808

肌年齢&貧血測定
コーナー設置（無料）

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙
ういとり

発行
特定医療法人財団博仁会
横田病院
〒939-8085
富山市中野新町1-1-11
tel076-425-2800

配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地方地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町

健康寿命をのばす食生活のすすめ

健康的な食生活を送っていますか？
毎日の食事に必要な栄養素をバランスよくとることが大きなポイントです
食生活を見直して健康寿命をさらにのばしましょう！

ポイント

1

毎食一汁三菜を意識したメニューを考えましょう

多くの食材を上手にとるコツは、主食の炭水化物（ごはんなど）に、〈主菜〉、〈副菜〉、〈汁物〉プラス〈小鉢（ちょっとしたおかず）〉を組み合わせる〈一汁三菜（いちじゅうさんさい）〉を意識してとることがポイントです。



ポイント

2

毎日の食事に野菜をたくさんとり入れましょう

旬のキャベツを使った時短メニューをご紹介します

調理時間

10分

キャベツのマヨネーズ炒め

食材：キャベツ150g+トリ肉75g

調理時間

5分

キャベツのソテー

食材：キャベツ50g

調理時間

8分

サバ缶のさっぱり蒸し

食材：キャベツ100g+サバの水煮缶1/2

調理時間

15分

キャベツのクリーム煮

食材：キャベツ50g+ハム15g+チーズ15g+小麦粉大さじ1/2+牛乳75CC

調理時間

15分

巣ごもり卵

食材：キャベツ40g+卵1個+にんじん10g+ほうれん草20g+エビ20g



※すべて1人分の材料です
※今回掲載分のレシピは3月14日木曜日開催の地域ういとり公開講座にてお配りいたします（詳しくは4ページ目をご覧ください）

ポイント

3

1日分の栄養摂取量を意識して食事をしましょう

※文部科学省『日本食品標準成分表』（2015年版改訂）より引用

1日の摂取量				
	食品	60歳男性 (軽い運動量の方)	60歳女性 (軽い運動量の方)	他の食材例 (置き換え例)
赤の食品 (血や肉、骨をつくる)	卵	50g (卵1個)	50g (卵1個)	うずらの卵
	乳製品	250g (牛乳1杯とヨーグルト小鉢1杯)	250g (牛乳1杯とヨーグルト小鉢1杯)	チーズなど
	肉類	60g (トリ肉の唐揚げ2個)	60g (トリ肉の唐揚げ2個)	加工品 (ハムなど)
	魚介類	60g (切り身魚1切れ)	60g (切り身魚1切れ)	貝類、魚介加工品 (練り製品、缶詰、佃煮)
	大豆製品	100g (豆腐1/3パック)	100g (豆腐1/3パック)	油揚げ、凍り豆腐、枝豆、納豆
緑の食品 (からだの調子を整える)	野菜 (きのこや海藻類含む)	350g 野菜の1/3は緑黄色野菜からとるようにしましょう		緑黄色野菜：小松菜、にんじん、さやえんどう、ホウレン草、ブロッコリーなど 淡色野菜：白菜、キュウリ、大根、玉ネギ、キャベツなど しめじ、しいたけ、わかめ、昆布、のりなど
	果物	150g (りんご半分)	150g (りんご半分)	みかん、いちご、柿、バナナなど
黄の食品 (エネルギーとなる)	穀類	230g×3食 (米飯をどんぶり茶碗に軽く1杯ずつ)	180g×3食 (米飯をごはん茶碗に1杯ずつ)	もち、麺類、パン類、小麦粉
	芋類	80g (ジャガイモ小1個)	80g (ジャガイモ小1個)	里いも、山芋、サツマイモ
	油脂	15g (油大さじ1強)	15g (油大さじ1強)	バター、マーガリン、ごま油、オリーブオイルなど
	砂糖	10g (約大さじ1強)	5g (約大さじ1/2強)	はちみつ、ジャムなど
その他 (調味料など)	塩分	8g未満	8g未満	みそ、しょう油、塩