

おいしく食べて健康長寿

第1回 バランスの良い食事とは

新連載
シリーズ

(主食+主菜+副菜)を組み合わせる

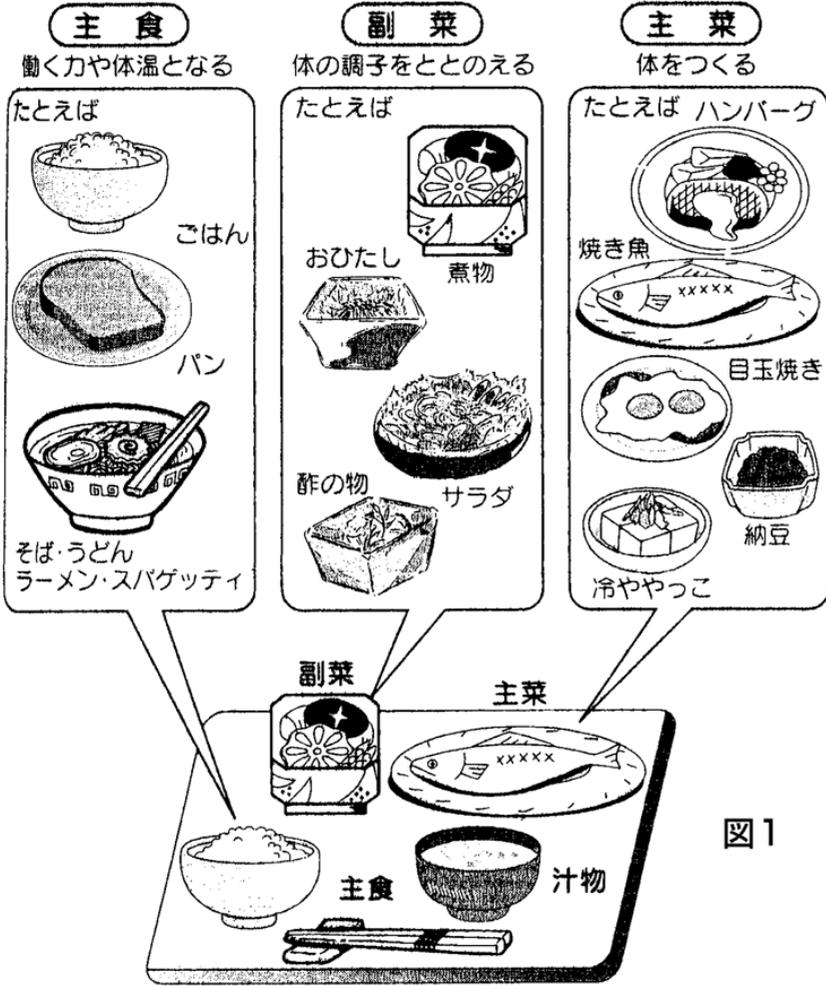


図1

食事時間は規則正しく

栄養素をバランスよくとるには朝食兼用の食事は避け、1日3食、主食+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜をそろえて食べましょう(図1参照)。

食事時間は規則正しく

栄養素をバランスよくとるには朝食兼用の食事は避け、1日3食、主食+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜をそろえて食べましょう(図1参照)。



管理栄養士
遠藤美弥
代々木病院

多様な食品を組み合わせましょう

この主食、主菜、副菜を基本とした食事は



食事のバランスを保つためには、様々な食品を組み合わせる食べ方が基本です。ごはんなどの「主食」に副食の中心となる「主菜」と付け合わせになる「副菜」を揃えて食べることは日本の食事様式の一つの特徴です。



ささまざまな食品を取りやすく、適正な栄養素摂取量を確保しやすいです。また、食事のバラエティーを富ませることもつながり

調理方法が偏らないようにしましょう

調理法も大切です。食事の楽しさを増やすためにも、またエネルギーや脂肪、食事の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないように心がけましょう。

調理食品、加工食品は手作りりと上手に組み合わせましょう

最近、外食や調理食品、加工食品を使うことが多くなってきています。これらは独身の方や家庭にとっても時間のない時などには便利なものです。しかし、これらに頼りすぎず、手作りとうまく組み合わせる食事のバランスを保ちましょう。

空腹感は最高の味付け

空腹感を上手に利用して、味付けは「空腹感」です。適度な運動をして食事と食事の間隔をあけておなかを軽くリズムを作りましょう。また筋力を維持することでエネルギーの消費もよくなります。どうしても食欲が進まないとき、少量のものを、少しずつ何度かに分けて食べたときに食べましょう。



まじょう。

医薬品副作用被害救済制度をご存知ですか。病院などで投薬された医薬品、薬局などで購入した医薬品を正しく使用したにもかかわらず発生した副作用により、入院が必要な程度の疾病や障害などの健康被害を受けた方に対して救済給付を行う制度です。

制度を統轄する団体は「医薬品医療機器総合機構」で、その前身「医薬品副作用被害救済研究振興調査機構」は1979年に設立されました。

同年、日本最大の薬害裁判、スモン訴訟の和解が確認された。



医薬品副作用被害救済制度の成り立ちとあゆみ

問 規子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

文があります。まさに薬害の教訓であり、被害被害者の大変な闘いの末に勝ち得たものです。

この制度には救済対象外の薬があります。かつて血液製剤もその一つでしたがIHV訴訟後は救済の対象薬に移行されました。

現在でも救済対象外の1つに抗がん剤があります。抗がん剤の副作用は致死的なものも少なくありません。癌の勢いを止めるには仕方ないと考えてしまいがちですが、薬による健康被害の辛さは癌の患者さんと同様ではないでしょうか。薬の役割は治療であり、その被害を最大限の努力をもって防ぐ責任が提供側にあります。再びこの制度の進展がのぞまれている時なのかもしれません。

スモンは、手足から全身に至る神経麻痺は裁判の最後まで誠意ある対応もしようとしていない中、昼夜連日の被害者の訴えは世論と裁判所を動かすし、和解と薬害法の改正、そして「副作用被害救済制度」の創設をもたらしました。

この制度の理念に「過去の多くの教訓を生かし、社会に信頼される」という一

くすりの話あれこれ 52



渋谷区 石井和子