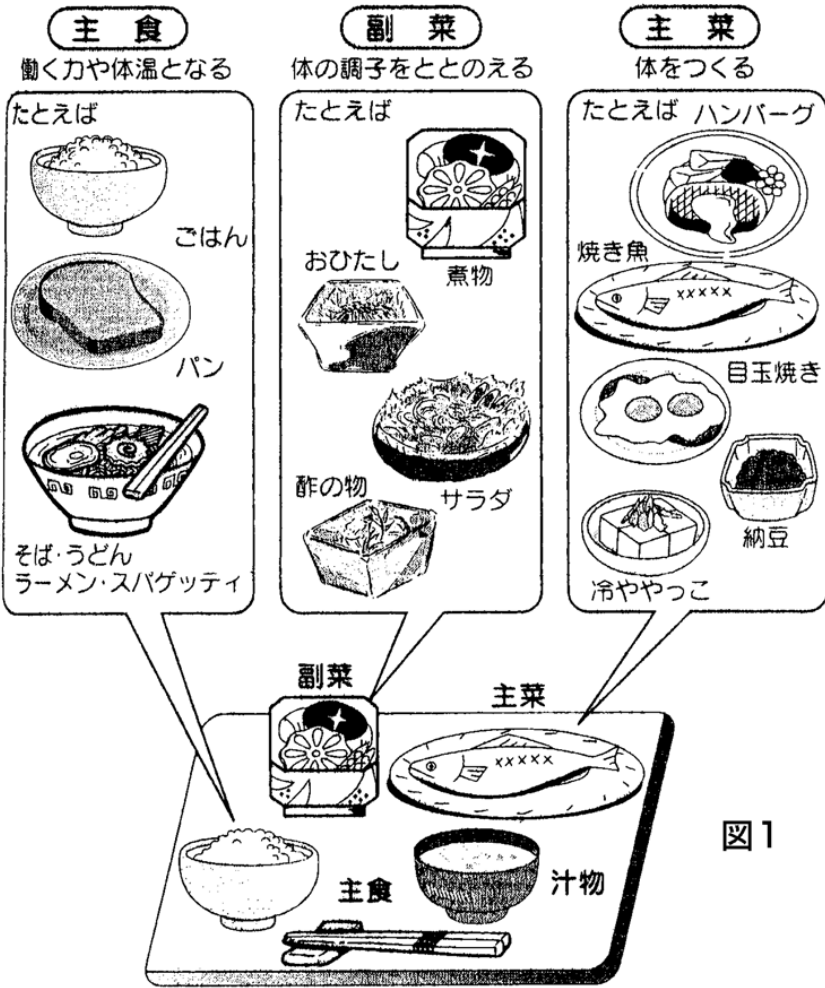


# おいしく食べて健康長寿

## 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



**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必要があります。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。



図1

さまざまな食品を取りやすくて、一度にいろいろな食品を組み合わせるべければ、必要な栄養素がまんべんなくとれ、栄養の偏りを防げます。

**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、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しましょう。

**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**

空腹感をよく利用し、煮物や汁物などは塩分が多くなりがちになります。野菜は茹でた方が味が減るためたくさん食べることができ、いろいろな調理法を取り入れて工夫してみましょう。



食の温度にも注意しましょう。また食べやすい大きさに切ったり、やわらかく調理して、咀嚼力の低下や消化を助けましょう。

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。

## くすりの話あれこれ 52

### 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。

今回、医薬品副作用被害救済制度の詳しい説明は省略しましたが、何かありましたら声をかけてください。



渋谷区 石井和子