

「バランスの良い食事」とは

日本パラスポーツ協会科学委員 元永 恵子

私たちの体は、私たちが食べたもので作られています。今の自分の体は過去の自分が作ったものです。また未来の自分の体は今の自分がどのように食事を選択するかで出来上がっていきます。もちろん実際には食事だけでなく、どれだけ体を動かすか、またどれだけ休養をとるか、遺伝的な要因なども影響します。

健康や体づくりを意識した食事に取り組む際、よく「バランスの良い食事」という言葉を耳にするかと思いますが、この「バランス」とは何を指すでしょうか。大きくは、①エネルギー消費量と摂取量のバランス、②エネルギー源となるたんぱく質・脂質・炭水化物のバランス、③朝食・昼食・夕食など、食事配分のバランス、の3つがあります。

【①エネルギー消費量と摂取量のバランス】

成人で1週間や1か月といった一定の期間で体重の変動がない場合、エネルギー消費量とエネルギー摂取量のバランスが取れていると考えられます。エネルギー消費量に見合わない食事を長期間続けると、摂取量が多い場合には肥満や生活習慣病といった過剰栄養、少ない場合にはやせや低栄養障害などの低栄養につながります。

このエネルギー消費量(=エネルギー必要量)の推定方法は、健常者では厚生労働省が5年に1度発表する「日本人の食事摂取基準」で示されています。しかし肢体不自由の方の推定については世界的に見てもまだ難しい状況です。最近では脊髄損傷を中心とした車いすアスリートを対象とした研究が進んでいますが、障害の程度や運動強度に個人差が大きく、まだ明確な指標は出ていません。

とは言えあきらめることはありません。簡便にエネルギーの過不足を評価する方法として「毎日同じ条件での体重測定」があります。例えば毎朝、起床後トイレに行く、毎回同じような服装にする、など条件を揃えた上で体重を計測します。その記録を見て、徐々に体重が増えているとエネルギー摂取量が消費量より多い、体重が減っているとエネルギー消費量が摂取量より多いと評価できます。自力で体重計に乗るのが難しい場合、近隣のスポーツセンターに車いす用体重計があれば、「行った時になるべく同じ条件で測定する」ように、できる範囲で習慣化していくと良いでしょう。前回測定してから体重の変化から、摂取と消費のバランスが取れていたか、振り返る良い機会となります。

【②エネルギー源となるたんぱく質・脂質・炭水化物のバランス】

増量、減量といった体づくりを始める人、また健康に気を付けている人の中には、コンビニエンスストアやスーパーで売られているお弁当やお惣菜に記載されている栄養成分表示を見て商品を選択しているかもしれません。そこでお伝えしたいのが、「エネルギー以外も注目しよう」ということです。

エネルギー源となる栄養素は、たんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)です。厳密には異なるのですが、栄養士は概算としてたんぱく質と炭水化物は1gあたり4kcal、脂質は9kcalで計算し、そのバランスが取れているかを確認します。先ほど述べた「日本人の食事摂取基準」では、エネルギー摂取量に占めるPFCの望ましい割合(P:F:C=13~20%:20~30%:50~65%)も示されており、

揚げ物を使わない、いわゆる「和食の定食」はこのバランスになることが多いです。

障がいのある方、特に車いすを利用される方の中には、「太りたくないから」という理由で炭水化物を極端に食べないという食事をされている方もおられます。しかし炭水化物は、筋肉や脳のエネルギー源として重要な栄養素です。

JPSAが以前実施した「食生活調査」でも、「脊髄損傷(腰髄・胸髄損傷)」と「頸髄損傷」の方は、エネルギーの50%以上を脂質としている方が見られました。以前、リハビリテーション病院の医師から、「脊髄損傷の方は脂質代謝異常症の方が多いようだ」とお話を伺ったことがあります。もしかしたらその要因の1つに、エネルギー摂取量に占める脂質の割合が高いことが考えられるかもしれません。

もし購入時に栄養表示を見る場合、たんぱく質、脂質、炭水化物のすべてを計算するのは面倒ですが、例えば脂質の量に着目して、重量に9をかけて出た数字が、エネルギーのどのぐらいを占めるかを計算すると、その商品は脂質を多く含むかどうかを確認する目安となります。

【③朝食・昼食・夕食の、食事配分のバランス】

①②に加えて、もう一つ気にしていただきたい

参考資料

○厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokujiki_kijyun.html

○公益財団法人日本パラスポーツ協会 資料室「障がいのあるスポーツ選手を対象としたエネルギーおよび栄養素摂取、生活習慣および食生活に関する報告」

[https://www.parasports.or.jp/about/referenceroom_data/basic-survey\[nutrition\]report.pdf](https://www.parasports.or.jp/about/referenceroom_data/basic-survey[nutrition]report.pdf)

のが「食事配分のバランス」です。一般的に皆さんは朝食・昼食・夕食の、1日3食を食べているかと思えます。

それで、例えば1日に必要なエネルギー量が2400kcalだったとします。これを3食均等に分けると、1食あたり800kcal程度の食事となります。皆さんの中には、朝食は少なめに、夕食にしっかり食べている方もおられるかもしれませんが、しかし、1日に必要なたんぱく質の量を、3食およそ均等に食べた場合と、朝食で少なく、夕食で多く食べた場合とでは、同じトレーニングを12週間実施した後の除脂肪量の増加に差があることが報告されています。また仮に朝食を欠食している場合、残りの昼食と夕食で1日のエネルギー量を確保しようとすると、1食あたり1200kcal摂取しなければならないこととなります。夜遅い時間にたくさん食事を摂ることは、その後の睡眠に影響することもありますので、時間にも注意してみましょう。

以上、①エネルギー消費量と摂取量のバランス、②エネルギー源となるたんぱく質・脂質・炭水化物のバランス、③朝食・昼食・夕食など、食事配分のバランス、について簡単に記載しました。皆さまの食事選択の参考になれば幸いです。