

栄養管理部ニュース

2022年3月号



ドクターコラム

食事において栄養価の高いものを摂取することは重要ですが、栄養価が高いからといって同じもの（例えば卵）を食べていれば身体にいいとは限りません。また、1日のカロリーを1回あるいは2回で摂取するというのも、あまりお勧めできません。やはり栄養にはバランスが重要で、少なくとも種類の異なる3品目を摂取することが重要です（車はガソリンだけでは走らないように）。また、それらを1回で摂取するのではなく、3回に分けて（朝、昼、夕）摂取（特に朝食は重要！）することも生活習慣病を予防する上で重要となります。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

「栄養3・3運動」をご存じですか？

「栄養3・3運動」とは、厚生労働省が健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方をわかりやすく示したものになります。

栄養3・3運動の「3・3」は、「3食・3色」を意味しています。

「3食」は、朝食・昼食・夕食の“1日3回の食事”をきちんと食べることで、

「3色」は、毎食“3色食品群”の食品を揃えて食べることを勧めています。

“3食とは？”



朝食・昼食・夕食のこと

【1日3食はなぜ大切？】

・血糖値の急上昇を避ける

欠食などで食間が長時間空くと、次に摂った食事で急激な血糖上昇を招きます。他にもまとめ食いは体重増加を始め生活習慣病リスクを高めます



・脳に十分なエネルギーを届ける

長時間食事を摂らないと、脳のエネルギー源「ブドウ糖」が不足してしまいます。そのため疲労感や集中力の低下などを招きます。

・体内時計の維持



1日の始めに摂る食事「朝食」は体内時計をリセットするためにも重要です。朝食を摂ることで、脳や内臓などの目覚めにもつながります。

“3色とは？”

赤色



身体を作る食品

黄色



エネルギー源となる食品

緑色



身体の調子を整える食品

普段の食事に少し工夫を加えることで、「3・3運動」を取り入れることが出来ます。

（例）ある日の朝ご飯

食パンとコーヒー…黄色の食品のみ

+ サラダや果物…緑色の食品をプラス！

+ ヨーグルトやゆで卵…赤色の食品をプラス！

→ バランスの良い食事の完成



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

2022年 3月 7日発行(第157号)

栄養管理部 管理栄養士