

# 必要な栄養素を考えて選ぶ



株式会社リンクアンドコミュニケーション  
事業開発マネージャー、管理栄養士

佐々木 由樹

【ささき ゆき】2003年女子栄養大学栄養学部卒業。2005年、株式会社創健ピーマップ設立（代表取締役）。2014年東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻卒業後に現職。

## 自分に足りない栄養素は何だろうか？

皆さんは、普段の食事で栄養バランスを意識していますか？ 健康で病気になるににくい身体をつくるには、栄養バランスが重要です。

1日の栄養摂取量の目標値は「日本人の食事摂取基準」として厚生労働省により定められています。毎日の食事で不足している栄養素は人それぞれ異なりますが、ここでは平成29年「国民健康・栄養調査」の結果を参考にしてみましょう。

### ● 不足している栄養素

（摂取量が推定平均必要量未満の栄養素）

- ・ カルシウム：成人全体で不足
- ・ ビタミンC：若い世代（20～40代）の男女
- ・ 鉄：若い世代（20～40代）の女性

### ● もう少し積極的にとりたい栄養素

（摂取量が目標量や推奨量未満の栄養素）

- ・ カリウム：成人全体
- ・ 食物繊維：成人全体
- ・ ビタミンA：成人全体
- ・ 葉酸：妊娠を計画している女性

全員に意識してほしいのは、カルシウム、カリウム、食物繊維、ビタミンA。さらに、若い世代の方にはビタミンC、若い世代の女性には鉄や葉酸も、もつと積極的にとってほしい栄養素です。

## 必要な栄養素をとるための食事の選び方

意識してとりたい栄養素を外食・中食でとるにはどんなメニューを選ばいいのでしょうか？

3つのポイントでメニューを選んでみてください。

### ① 野菜か果物を必ず1～2品は入れる

野菜や果物には、先ほど挙げたカリウム、食物繊維、ビタミンC、葉酸が多く含まれています。また、体内でビタミンAに代謝されるβカロテンという栄養素も豊富です。

そこで、外食や中食でメニューを選ぶときには、野菜か果物が最低でも1品は入るように意識しましょう。1品のときの、野菜や果物の目安は120～150g程度です。生の状態だと両手の平に山盛りのくらい、火を通した場合は、かさが減るので、片手の平に山盛りのくらいの分量です。定食についてくる小鉢の野菜は、それよりも少ない量なので、小鉢であれば2品分がちょうどいい量になります。

3食ともこの量を食べられれば、不足はほとんど解消されます。2食しか達成できなかった場合は、次の日は3食ともとれるように意識するようにしましょう。

### ② 肉や魚介類は赤身や内臓を選ぶ

肉や魚の赤身には鉄が豊富です。特に女性の方は、赤身の肉や魚を選ぶようにしましょう。また、ビタミンAが多く含まれるので、レバーやハツ、内臓まで食べられる魚もおすすめです。あゆやいわしなど骨まで丸ごと食べられる魚であれば、カルシウムもとれるのでさらにおすすめです。

### ③ 乳製品を間食や自宅で

カルシウムが豊富な乳製品は食事の中でとるのは案外難しいものです。間食としてヨーグルトやチーズを食べたり、自宅の朝食で牛乳を飲むことを意識してください。

## 食事摂取基準

### ● カルシウム 1日あたりの推奨量(mg)

	男性	女性
18～29 歳	800	650
30～49 歳	650	
50～69 歳	700	
70 歳以上		

### ● 鉄 1日あたりの推奨量(mg)

	男性	女性	
		月経なし	月経あり
18～29 歳	7.0	6.0	10.5
30～49 歳	7.5	6.5	
50～69 歳	7.5	6.5	
70 歳以上	7.0	6.0	—

### ● 食物繊維 1日あたりの目標量(g)

	男性	女性
18～29 歳	20 以上	18 以上
30～49 歳		
50～69 歳		
70 歳以上	19 以上	17 以上

### ● ビタミンA 1日あたりの推奨量(μgRAE)

	男性	女性
18～29 歳	850	650
30～49 歳	900	700
50～69 歳	850	
70 歳以上	800	650

### ● カリウム 1日あたりの目標量

男性	3000mg 以上
女性	2600mg 以上

### ● ビタミンC 1日あたりの推奨量

男女共	100 mg
-----	--------

### ● 葉酸 1日あたりの推奨量

男女共	240 μg
妊 婦	480 μg

出典：『日本人の食事摂取基準2015』（厚生労働省）

## 1食あたりの野菜の量の目安

120g～150g

生野菜なら  
両手いっぱい



加熱した状態なら  
片手いっぱい



これで1食分だから  
1日分なら3倍って  
ことね！



- **コンビニなら**……カップサラダ、野菜の煮物パック、野菜スープ、野菜ジュース、一人用鍋セット、冷凍ちゃんぽん 等
- **ファミレスなら**…サラダセット、サラダバー、小鉢（野菜の煮物）、ミネストローネ、野菜ラーメン、野菜カレー、中華丼 等

## 鉄やビタミンAが豊富な肉・魚介類

※可食部100gあたり

	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
レバー (鶏)	9.0	14,000
うなぎ (かば焼き)	0.8	1,500
ほたるいか (生)	0.8	1,500
ハツ (鶏)	5.1	700
めざし (焼き)	4.2	95
まぐろ (赤身)	1.1	83
さんま (かば焼き缶詰)	2.9	28
牡蠣 (生むき身)	2.1	24
あさり (生むき身)	3.8	4
ハラミ (牛)	3.2	4

## 乳製品に含まれるカルシウム

※可食部100gあたり

ヨーグルト  
120 mg



牛乳  
110 mg



プロセスチーズ  
630 mg



出典：『646食品成分表』（646食品成分表編集委員会編、2014年、東京法令出版発行）