

バランスのよい食事を摂っていますか？ 誤った薬の飲み方をしていますませんか？

最近、知識不足や誤った数多くの情報により、

「栄養の偏った食事を摂っている」

「誤った薬の飲み方をしている」などの問題が起っています。

今回の特集では、「栄養の知識、バランスのよい食事を摂取することの重要性」

「正しい服薬方法」などを紹介します。

監修 総合病院国保旭中央病院

内科 石毛 憲治 医師
臨床栄養科 飯野 和江 管理栄養士
薬剤部 浅井 秀樹 部長

どうすればバランスのよい食事が 摂れるのでしょうか？

その疑問に栄養士がおこたえします。

**栄養の過剰摂取・不足は
健康を損なう
おそれがあります**

栄養バランスのよい食事を摂取することとは、健康維持のために重要です。例えば、過剰な栄養摂取は、糖尿病をはじめ脂質異常や脂肪肝などの疾病を引き起こす要因になります。反対に、栄養不足の状態



が続くと、健康を維持できなくなるおそれがあり、過度なダイエットによる貧血がよく知られています。また、カルシウムが不足すると、高齢になったときに骨粗しょう症になる可能性があるのです。

**適正な栄養摂取は
どのようにすれば
よいのでしょうか**

バランスよく栄養を摂取するには、どのようにすればよいのでしょうか。「たくさんある食品のカロリーなど、とても覚えられない」。そう感じる方もいるかもしれません。確かに、難しい面もあります。そこで「一般の方にもわかりやすく、実践しやすい「食生活指針」として、厚生労働省と農林水産省により策定されたのが「食事バランスガイド」です。食事バランスガイドでは、食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。

適量チェック! チャート

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女性
6～9歳 70歳以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2	6～9歳 70歳以上
10～11歳	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2	12～17歳 18～69歳
12～17歳 18～69歳	2600 ±200	7～8	6～7	6～7	2～3 ※2 4	2～3	

※1 活動量 低い

※1 活動量 ぶつう以上

単位:1つ(SV) SVとは…サービング(食事の提供量)の略

※1 「低い」…1日中座っていることがほとんど 「ふつう」…座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

3食ぶんを合計すると、主食が5、副菜が5、主菜が4、牛乳・乳製品が2、果物が2と(左上表)の成人女性の範囲におさま

りました。こどもや高齢者の場合は主食や主菜の量を減らす。成長期のこどもや成人男性の場合は主食や主菜の量を増やす。こ

うすれば家族が同じメニューで対応できます。昼などに食べ過ぎたときは夕食で調整する。食べ過ぎた日があれば翌日に調整することできます。

食事の量は1つの目安ですが、5種類を組み合わせる習慣がつけば、単品だけを食べることを防げます。子どもが喜ぶからといって好物ばかりを食べさせていると、栄養が偏ってしまいますし、好物であれば食べる量も増えてしまふと思います。食事にバランスよく野菜(副菜)を2つ、果物を1つ加えるなどすれば、このようにすることは防げるわけです。そして、主菜は大量で出すよりも、個別に盛って食卓に出したほうがよいでしょう。そうすれば、1人前の量がどれくらいなのか、見て分かるので、自分の食事の適量がどれくらいなのか、自然と身につくようになります。

ダイエットをしたい方や
メタボリック対策の
必要な方には

「極端な減量をしてリバウンドした」
「減量が必要なのに、自分には無理そう
なのであきらめた」。こんな経験をした
方がいるかもしれません。減量をするた
めには、正しい知識をもって、計画的に進

特集 バランスのよい食事を摂っていますか？
その疑問に栄養士がおこたえします。

おもな料理・食品のカロリー

飲食店・メーカーによって異なりますので目安として利用してください

料理 (1人前)	熱量
ごはん (1杯) 150g	240kcal
ざるそば	308kcal
ラーメン	443kcal
トンカツ (1枚)	481kcal
焼きそば	700kcal
幕の内弁当	727kcal
親子丼	741kcal
カレーライス	754kcal
お菓子	
せんべい (1枚) 23g	85kcal
みたらし団子 (1本) 60g	118kcal
コーヒースーリー (1ヶ) 105g	156kcal
カステラ (1切) 50g	160kcal
ドーナツ (1ヶ) 100g	270kcal
あんパン (1ヶ) 100g	270kcal
ショートケーキ (1ヶ) 110g	378kcal
メロンパン (1ヶ) 120g	460kcal
アルコール	
ウイスキーダブル 60ml	142kcal
焼酎35度 70ml	142kcal
ワイン (2杯) 200ml	146kcal
ビール (1缶) 350ml	140kcal
生ビール 640ml	250kcal
日本酒1合 180ml	185kcal

肥満判定基準BMIと適正体重

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{[\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})]}$$

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

体重70kg・身長160cm (1.6m) の人の場合

BMIは $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27$ となります。

適正体重は $22 \times (1.6 \times 1.6) = 56\text{kg}$ 程となります

低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

めていくことが重要です。
まず、自分の適正体重を知る必要があります。一般的には(左図)のBMI(体格指数)が活用されています。
一般的に、減量する場合は1か月で1kgを目安にしたほうがよいといわれています。

体重1kg減量するためには7000キロカロリー消費する必要があります。これを30日で割ると233キロカロリーに、さらに1日3食で割ると77キロカロリーになります。どうですか？ 1食77キロカロリーということならばやれそうな気がしませんか。減量の必要な人はこうした考えで試してみてはいかがでしょうか。
そして、生活習慣のなかには、まだまだ見直せる部分があると思います。

1 外食の多い人

外食は食べごたえのあるものが多く、自然と高カロリーを摂ることになってしまいます。一般的には減量中の方の1日の適正量は、成人男性の場合1600〜1800キロカロリー、成人女性は1400〜1600キロカロリーです。1食分は、その3分の1を目安に料理を選ぶようにすれば

よいですね。昼に摂りすぎた場合は、夕食で調整しましょう。

2 夕食を多く食べる人

日本では一般的に夕食にボリュームのある食事を摂る傾向があります。夕食後は活動しないわけですから、できればエネルギーを摂りすぎないことが理想ですが、量が減らせないのであれば、肉料理よりも魚料理を選ぶ、おなががよくついでしたら生野菜を1品増やすことをお勧めします。

3 嗜好品が好きな人

間食は200キロカロリーにおさえたほうがよいといわれています。お菓子やお酒などは意外と高カロリーです。最近はこの肥満も増えていますので、おやつのパリエーションに牛乳や果物などを加えてみるのも効果的です。

この3つの生活習慣(悪いクセ)があるようでしたら、改善しやすいところから見直してみてもいいでしょうか。最近はお店でもカロリー表示しているところがありますし、惣菜が充実しているところもあります。上手に組み合わせ、楽しみながら実践してみてください。

誤った薬の飲み方を していませんか？

薬を服用するとき、決められた時間・薬の量を守り、正しく服用していますか？
つい忘れがちですが、薬は正しく服用しないと、効果がないばかりでなく、体に悪影響を及ぼす可能性がありますので、注意してください。

誤った服薬は 危険です

薬を飲み忘れたとき、あなたはどのようにしていますか？ なかには、「気づいたときにあわてて飲む」「忘れた分を、次のときに合わせて飲む」という誤った服用の仕方をしているケースが実際にあります。数種類の薬が処方されていて、一緒に飲み終わるはずなのに、「部の薬が「余った」「足りなくなった」という経験をしたことはありませんか。これは服用すべき薬を「飲んでいない」「余計に飲んでいて」ということになりません。

水に溶かして服用する薬なのに、「薬を混ぜる前の水だ

けを服用していた」。こんなケースもあります。

こうした誤った薬の服用を防ぐには、どうすればよいのでしょうか？

まず、「自分がなんのために薬を飲んでいるのか」「どのような薬を飲んでいるのか」理解することが重要です。病院の薬局や調剤薬局では、患者さんのために医師が処方した薬の説明をしています。

「薬を服用するときに確認すればよい」というのではなく、わからないことがあつたら、ぜひ、その場で確認してください。

一つひとつの薬には重要な役割があります。例えば、痛みをとるときな

どは、痛み止めの消炎鎮痛剤が処方されますが、この薬は胃に負担がかかるので、「一緒に胃薬が処方されます。」「よくわからないけど2つの薬を飲むらしい」というのではなく、「痛みをとるために飲む、胃を守るために飲む」と理解していれば、誤った薬の服用は減らせると思います。

「最近、調子がよいから」などと、自己判断で薬の服用をやめてしまうととても危険です。そのようなことをすれば症状が悪化しかねません。薬を服用していないのにも関わらず、そのことを医師に報告しないと、正確な診察ができません。このような誤った薬の服用は危険ですから注意が必要です。



OTC薬品とは？

医師の処方箋がなくても手に入る一般用医薬品のことをOTC薬品（オーパー・ザ・カウンター・ドラッグ）といいます。一般用医薬品だからといって気軽に服用してよいということではありません。誤った服用をしたり、安易に服用を続けることは危険を伴います。医療用医薬品から市販医薬品になったスイッチOTCと呼ばれる薬は作用が強いので、とくに注意が必要です。

自分の症状・基礎疾患・アレルギーなどの有無・他に服用している薬やサプリメントなどを薬剤師に伝え、自分に必要な薬を選ぶことが大切です。

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等と認められた、新薬より低価格な医薬品です。ジェネリック医薬品のことを知りたいときは、かかりつけの医師または薬剤師に相談してください。医師が認めれば、これまで処方していた薬からジェネリック医薬品に切り替えることができます。

この際に知っておいていただきたいことは、ジェネリック医薬品は、新薬と同等と承認されたものですが、製造工程が異なるものもあり、まったく同じ薬ではないということです。医師と薬剤師と相談しながら、自分に必要な薬を決めていくことが大切です。

サプリメントとは？

現在、多くのサプリメントが販売されています。サプリメントをどう活用すればよいかということは一概にはいえませんが、飲んでいるサプリメントのことをきちんと知ることが重要でしょう。

栄養の面では、例えば、「今日は野菜が足りなかったな」と思うのであれば、ビタミンを含んだサプリメントを活用する方法もあると思います。ただし、補助的に使うことが望ましいと思います。

「サプリメントをなぜ飲むのか」「飲んでいるサプリメントがどういうものなのか」。この点をきちんと理解することが大切です。サプリメント自体の品質や信頼性の問題、サプリメント同士の飲み合わせの問題、自分の体質の問題等への注意が必要です。そして、サプリメントだけでなく、ハーブの種類によっても同様の注意が必要な場合もあります。サプリメントやハーブを飲んでいる期間に、医療機関で薬の処方を受ける場合にはその旨を医師や薬剤師に伝えることが大切です。

薬局の薬剤師に相談し、自分でもきちんと確認することが重要です。

飲みあわせに関する 注意点

薬は特別な指示がなければ水で服用してください。

薬のなかには、飲みあわせが悪い組み合わせがあります。飲みあわせというのは、薬と薬・薬と食品が相互作用を起こし、薬の効き目をよくしてしまったり、反対に悪くしてしまったりすることです。

例えば、糖尿病の薬を飲むとき、効き目をよくする薬と一緒に服用すると、低血糖をおこす可能性があります。血液を固まりにくくするワーファリンという薬を服用する際には、血液凝固の働きのあるビタミンKを作る納豆を食べないように注意しています。こうした飲みあわせに注意が必要な薬については、処方箋や薬と一緒に渡される説明書に注意事項が書かれています。

複数の病院や診療科を受診している患者さんは、自分の基礎疾患やアレルギー、服用している薬のことを医師に伝えてください。薬局でもらった薬の説明書をみせてもよいですし、最近では「お薬手帳」などがありますから、上手に活用してください。気になる方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談して、正しい薬の服用をしましょう。