

栄養のたのしみ方を、管理栄養士・栄養士がご提案

栄養 Wonder BOOK

ワンダー

BOOK

栄養 Wonder BOOK

Summer, 2019

特集

カラダよろこぶエネルギーのひみつ ～食べ物の中のエネルギー～

食べ物のエネルギーはこうやって計算できる！

エネルギークイズに挑戦！

栄養成分表示を味方につけよう！

カラダよろこぶエネルギーのひみつ ～生活実践編～

発行：(公社)日本栄養士会
〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCビル6階
TEL: 03-5425-6555 FAX: 03-5425-6554

誕生！

あなたの栄養力を気軽に試せる

(公社)日本栄養士会公式

ためしてえいよう！

栄養力 診断

Nutrition Knowledge Test

試そう、
あなたの
栄養力！



ためしてえいよう

検索

<https://www.nutas.jp/84shindan/>

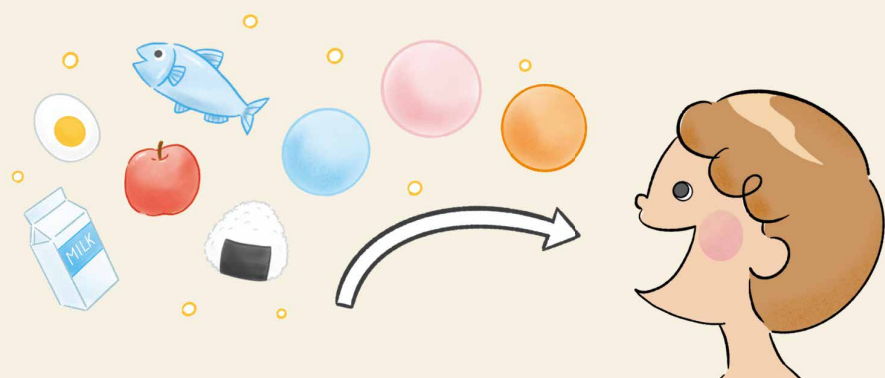
＼こちらからアクセス！／



公益社団法人 日本栄養士会

カラダよろこぶ エネルギーのひみつ

～食べ物の中のエネルギー～



やせすぎも太りすぎも日本の大問題！

「栄養の日・栄養週間2019」の統一テーマは、昨年に引き続き「栄養を楽しむー栄養障害の二重負荷の解決をめざすー」です。栄養障害の二重負荷とは、栄養の「とりすぎ」と「不足」の両方の問題のこと。

日本では、糖尿病などの生活習慣病にかなりやすくなる肥満に限らず、やせている人が多いことも大きな問題になっています。やせていると、骨や筋肉の量が減って骨折のリスクも高まり、女性では月経や妊娠に影響を及ぼし、生まれてくる赤ちゃんにも影響があることがわかっています。

この二重負荷の解決に重要なキーワードが、エネルギーです。車がガソリンがないと走らないように、私たち人間も燃料となるエネルギーがなければ生きることができません。

私たちは、食べ物からエネルギーをもらって、脳も手足も心臓も動かしています。そのエネルギーは多すぎても、少なすぎても、私たちのカラダに負担がかかってしまいます。

毎日の食事で適正な量のエネルギーをとるために、食べ物に含まれているエネルギーについて知ることも、カラダがよろこぶ一つです。

ちょっと気になる エネルギーの話

みんなが気になる“カロリー”って実は…

「これ、カロリー高そう!」とか、「カロリー低いからこっちの料理にしよう」とか。ふだん何気なく使っている**カロリーという言葉**ですが、実は使い方が間違っています! 本来はカロリーとは**エネルギーの量を示す単位**であって、グラム(g)やメートル(m)のように使います。**食べ物のエネルギー量は、キロカロリー(kcal)で示します。**

「このパンは、あのパンよりもエネルギーが多い」、「海藻サラダのエネルギーは〇〇kcalだから、ポテトサラダよりエネルギーが少ないね」というように使うのが正解です。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

たのしく食べて、未来のワタシの 笑顔をつくるそのきっかけの日です

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、
その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを
「栄養」といいます。

たとえば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。

たとえば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。

「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。

実は、その「たのしい!」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

2019年、日本栄養士会は8月4日「栄養の日」、

8月1日から7日の「栄養週間」を通じて、

全国の管理栄養士・栄養士とともに、

日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

特別協賛: 株式会社伊藤園、ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社、株式会社 明治、株式会社ヤクルト本社、味の素株式会社、一般社団法人 日本即席食品工業協会、第一出版株式会社(順不同)

協賛: アクティブシニア「食と栄養」研究会、医歯薬出版株式会社、株式会社いわさき、株式会社HプラスBライフサイエンス、NPC日本印刷株式会社、株式会社エフティー、大塚製薬株式会社、花王株式会社、カゴメ株式会社、亀田製菓株式会社、京セラコミュニケーションシステム株式会社、小林製薬株式会社、佐藤食品工業株式会社、さとの雪食品株式会社、サラヤ株式会社、サンスター株式会社、一般社団法人 Jミルク、信濃化学工業株式会社、SOMPOヘルスサポート株式会社、タイガー魔法瓶株式会社、大正製薬株式会社、公益財団法人 グノン健康栄養財団、東洋羽毛工業株式会社、日清オイリオグループ株式会社、日本水産株式会社、日本製粉株式会社、株式会社二宮、株式会社バイオテックジャパン、ハウスウェルネスフーズ株式会社、長谷川化学工業株式会社、株式会社フィッツプラス、フジッコ株式会社、ホリカフーズ株式会社、株式会社ヤヨイサンフーズ、株式会社ライフダイバーシティ、株式会社ワンダーシェフ(順不同)

主催: 公益社団法人 日本栄養士会、47都道府県栄養士会

共催: 一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

後援: 厚生労働省、農林水産省、消費者庁、内閣府食品安全委員会、兵庫県、神戸市、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、健康・体力づくり事業財団、骨粗鬆症財団、児童育成協会、食品等流通合理化促進機構、全国学校栄養士協議会、全国社会福祉協議会、全国老人保健施設協会、全日本病院協会、日本アレルギー学会、日本医師会、日本栄養改善学会、日本栄養学教育学会、日本栄養・食糧学会、日本看護協会、日本給食経営管理学会、日本外科代謝栄養学会、日本骨粗鬆症学会、日本在宅栄養管理学会、日本歯科医師会、日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会、日本静脈経腸栄養学会、日本食育学会、日本食品衛生協会、日本腎臓学会、日本スポーツ栄養学会、日本スポーツ協会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会、日本透析医学会、日本糖尿病学会、日本病院会、日本病態栄養学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本薬剤師会、日本臨床栄養学会、母子衛生研究会(順不同)

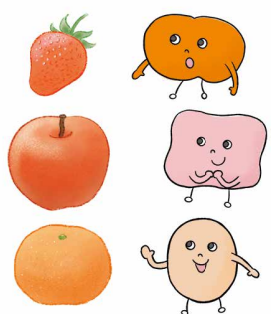
Q エネルギークイズに挑戦!

食べ物は、「わあ～おいしい!」というよろこびや、「おなかいっぱいだあ」という満足感とともに、私たちのカラダにエネルギーを与えてくれる大切なもの。そう知ると、「いただきます!」の気持ちがより強くなりますね。食べ物のエネルギーと栄養素についての理解が深まれば、カラダはもっとよろこぶはず!ここで、エネルギークイズに挑戦してみましょう。めざせ、全問正解!

QUESTION 07

果物に含まれる栄養素は、次のうちどれがもっとも多いでしょう?

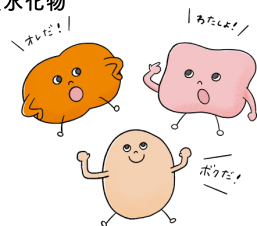
- ① たんぱく質 ② 脂質
③ 炭水化物



QUESTION 04

次の栄養素のうち、1g当たりのエネルギー量が一番多いのはどれでしょう?

- ① たんぱく質 ② 脂質
③ 炭水化物

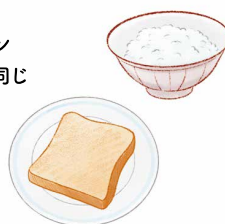


ここから、ちょっと難しくなりますよ～

QUESTION 05

めし(精白米のご飯)茶碗1杯(100g)と食パン6枚切り1枚(60g)で比べると、エネルギー量が多いのはどちらでしょう?

- ① めし
② 食パン
③ ほぼ同じ



QUESTION 08

ジュースなどの清涼飲料水に含まれる栄養素は、どれがもっとも多いでしょう?

- ① たんぱく質
② 脂質
③ 炭水化物



QUESTION 06

ゆで卵1個の黄身と白身、エネルギー量が多いのは黄身? それとも白身?

- ① 黄身 ② 白身
③ ほぼ同じ



QUESTION 01

食べ物からもらったエネルギーを、私たちはどんなときに使っているでしょう?(複数回答可)

- ① 歩くとき
② 勉強や仕事で頭を使うとき
③ 寝ているとき



QUESTION 02

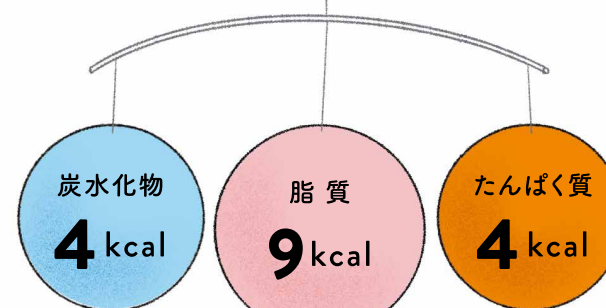
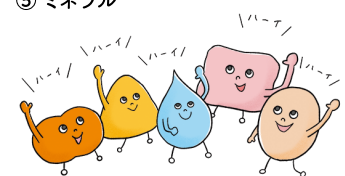
食べ物からもらえるエネルギーが必要な分よりも不足すると、どんなことが起こりやすくなるでしょう?(複数回答可)

- ① 疲れやすい
② 冷えやすい
③ 骨粗しょう症になりやすい

QUESTION 03

食べ物の中に含まれる栄養素で、私たちのカラダでエネルギー源になるものは次のうちどれでしょう?(複数回答可)

- ① たんぱく質 ② 脂質
③ 炭水化物 ④ ビタミン
⑤ ミネラル



糖質と食物繊維に分けられる。エネルギー源としての役割が大きい。

カラダの細胞の膜を構成し、ビタミンの吸収を助ける働きをする。

骨や筋肉などの組織をつくり、ホルモンなどの材料となって体内で機能する。

食べ物のエネルギー量は

こうやって
計算できる!

同じ重さでも、
脂質の
エネルギー量は
たんぱく質と
炭水化物に比べて
多い!

私たちのエネルギーは、食べ物から得られます。食べ物の中には、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルと、いくつもの栄養素が入っています。このうち、たんぱく質、脂質、炭水化物の三つが、エネルギーを生み出す栄養素になります。働くにも、眠るにも、スマホでメッセージを打つにも、この三つからエネルギーをとらなければ、カラダは動いてくれません。ビタミン、ミネラルはエネルギー源にはなりませんが、カラダの中でエネルギーがうまく使われるように手伝ってくれる働きをします。そのため、すべての栄養素は生きるために必要なものといわれるのです。食べ物のエネルギーは、その食べ物に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物の量で決まります。たんぱく質、脂質、炭水化物は、同じ1gでも、エネルギー換算係数が異なります。たんぱく質、炭水化物は1g当たり4kcalですが、脂質は1g当たり9kcal。脂質は、少ない量でも多くのエネルギーを得ることができ、効率のよいエネルギー源といえます。

MILK

たとえば

CARROT

牛乳の場合

牛乳のエネルギーの約半分は脂質からです。



+

牛乳100mlには、たんぱく質3.3g、脂質3.8g、炭水化物4.8gが含まれています。それぞれのエネルギー量を計算してみると...

(たんぱく質)

$$3.3\text{g} \times 4\text{kcal} = 13.2$$

(脂質)

$$3.8\text{g} \times 9\text{kcal} = 34.2$$

(炭水化物)

$$4.8\text{g} \times 4\text{kcal} = 19.2$$

エネルギー **67kcal**

にんじんの場合

にんじんのエネルギーは主に炭水化物からといえます。



+

にんじん100gには、たんぱく質0.7g、脂質0.2g、炭水化物9.3gが含まれています。それぞれのエネルギー量を計算してみると...

(たんぱく質)

$$0.7\text{g} \times 4\text{kcal} = 2.8$$

(脂質)

$$0.2\text{g} \times 9\text{kcal} = 1.8$$

(炭水化物)

$$9.3\text{g} \times 4\text{kcal} = 37.2$$

エネルギー **42kcal**

※エネルギー量(kcal)は整数で表示します。 ※実際には皮など廃棄する部分もあるので減少します。

エネルギークイズ、簡単でしたか？それとも難しかったですか？

A エネルギークイズの答え！

食べ物のエネルギーのひみつをここで詳しく解説していきます。読めば納得、カラダよろこぶ！

カラダよろこぶ栄養の話 その1

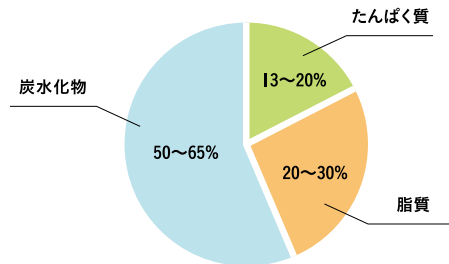
エネルギーのバランスも重要！

エネルギー源となる栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物の三つですが、この三つの栄養素のバランスも大切です。カラダがよろこぶ秘訣は二つあります。

一つ目は、1日に必要なエネルギー量をしっかりとることです。多すぎても少なすぎてもカラダはよろこびません。

二つ目は、1日に摂取するエネルギーは、たんぱく質から13～20%、脂質から20～30%、炭水化物から50～65%の範囲にすることが、カラダがよろこぶ秘訣。最近炭水化物を抜いたり、とる量を少なくしたりする人がいますが、そうするとエネルギー不足の状態になるとともに、相対的に脂質やたんぱく質からエネルギーをとる比率が上がることになります。脂質をとりすぎることにより、中性脂肪やいわゆる悪玉コレステロールが増えて、動脈硬化や心臓疾患のリスクが高まります。たんぱく質は筋肉やホルモンを構成する大事な栄養素ですが、とりすぎは肝臓や腎臓に負担がかかることもあります。

エネルギーのバランスが気になる方は、身近な管理栄養士・栄養士に聞いてみましょう。



カラダよろこぶ栄養の話 その2

管理栄養士・栄養士の私たちは
食品成分表を使っています！

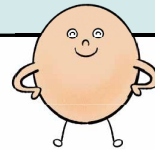
食べ物が持つエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル…などが詳しく掲載されているのが、「日本食品標準成分表」(通称：食品成分表)です。この食品成分表は管理栄養士・栄養士の必須アイテム。食品成分表をもとに給食の献立を考えたり、スポーツ選手の食事を考えたりしています。

文部科学省のホームページには「食品成分データベース」があり、最新の食品成分表のデータを検索できます。あなた的大好物の食べ物には、たんぱく質、脂質、炭水化物のうちのどの由来のエネルギーが多いのか、調べることができます。

ANSWER 06

①黄身

一つのゆで卵(60gとします)の白身は42g、黄身は18gと、白身のほうが重いのですが、エネルギー量は白身20kcalに対して、黄身70kcalと、黄身は白身の3倍以上のエネルギーがあります。それは、白身にはほぼ含まれていない脂質が、黄身には豊富に含まれているから。黄身は脂質が多く、ビタミン類も多く含まれています。一方、白身にはたんぱく質が多く含まれています。



ANSWER 07

③炭水化物

みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類、すいか、キウイフルーツ、りんごなど、果物には多くの水分が含まれていますが、エネルギー源としてもっとも多く含まれているのは炭水化物です。しかし、アボカドだけは例外です。100g当たりたんぱく質2.5g、炭水化物6.2gに対して脂質は18.7gも含まれます。アボカドが「森のバター」と呼ばれるのは、含まれる脂質が多いからです。

ANSWER 08

③炭水化物

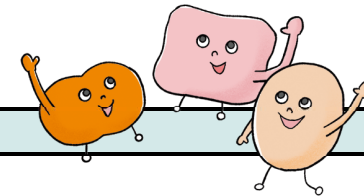
商品にもよりますが、主な清涼飲料水にはたんぱく質や脂質はほとんど含まれておらず、炭水化物が多く含まれています。暑い夏には、清涼飲料水で喉を潤す機会も多いでしょうが、飲みすぎると、エネルギーをとりすぎてしまうことにもつながります。



ANSWER 03

①、②、③すべて

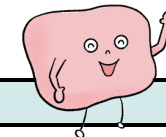
4ページで解説したとおり、食べ物の中に含まれている、たんぱく質、脂質、炭水化物の三つの栄養素が、私たちのエネルギー源となります。ビタミンとミネラルは、エネルギー源にはならないものの、カラダの中でエネルギーがうまく使われるように働いてくれる栄養素です。米、野菜、肉、魚、果物など、いろいろな食べ物から、さまざまな栄養素をカラダの中にとり入れることが大切です。



ANSWER 04

②脂質

4ページで解説したとおり、たんぱく質と炭水化物は1g当たり4kcalなのに対して、脂質は9kcalで、倍以上のエネルギー量があります。脂質は「カラダに悪いもの」というイメージがある人がいるかもしれませんが、カラダの細胞の膜をつくる働きをするなど、大事な栄養素の一つです。ただし、とりすぎると、使われずに余った分が脂肪としてカラダに蓄積されていきます。

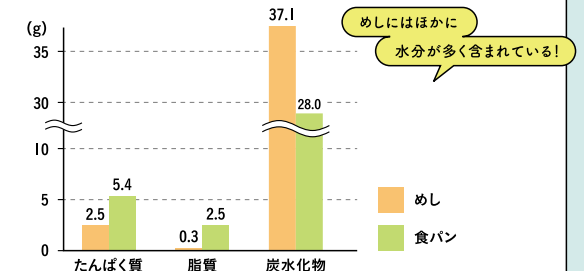


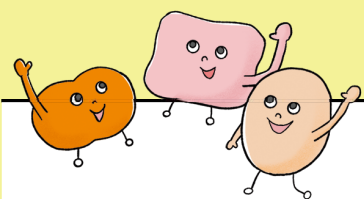
ANSWER 05

③ほぼ同じ

茶碗1杯のめし(精白米のご飯)100gは168kcal、食パン6枚切り1枚60gは156kcalです。エネルギー量はほぼ同じですが、たんぱく質と脂質は食パン6枚切り1枚のほうが多く含まれています。食パンには砂糖、油脂類、乳類などが含まれているためです。

めし100gと食パン6枚切り1枚には…





まとめ

- たんぱく質、脂質、炭水化物の**三つの栄養素**が私たちの**エネルギー源**になる。
- 1日に摂取するエネルギーは、**たんぱく質から13～20%、脂質から20～30%、炭水化物から50～65%**の範囲にすることが、カラダがよろこぶ秘訣。
- カロリーは、エネルギーの量を示す単位。**正しくはkcal（キロカロリー）**。
- カロリーが高い・低いではなく、**エネルギーが多い・少ない**と使う。
- 加工食品などに含まれるエネルギー量と栄養素は「**栄養成分表示**」を見るとわかる。

カラダよろこぶ“エネルギーのひみつ”が理解できたところで…

LET'S TRY 栄養力診断

試そう、
あなたの
栄養力！



ためしてえいよう

検索

<https://www.nutas.jp/84shindan/>



あなたの栄養力を気軽に試せる！ Web版「栄養力診断」を開設しました

「栄養力診断」は、気軽に楽しく「栄養」を学べる検定タイプのコンテンツです。

記念すべき第一回は、小学校の家庭科で学んだことがあるような、栄養の基礎の基礎編。

でも、あたりまえかもしれないこの分野を知ることって、実はとても大切なことなのです。

そして、診断が終わったら、実際の食事で、また食事を選ぶときに、ぜひ思い出して実践してみてください。

これからのあなたの健康や未来に、きっと役立つはずですよ。



栄養成分表示を 味方につけよう！

NUTRITION
facts

スーパーやコンビニで売られている加工食品には、袋やパック、缶などに「栄養成分表示」が記されています。国が表示を義務づけているためです。表示から「この商品にはどの栄養素が多く入っていて、エネルギーを構成している栄養素は何か」を知ることができます。食品の表示を見て、自分や家族に必要な栄養素やエネルギー量を判断できれば、カラダはもっとよろこびます！

まずは食品のパッケージで「栄養成分表示」と書かれたところを見つけよう！

1枚当たり、100g当たり、1袋当たり…。どんな単位で書かれているかをチェック！

1本500mlのペットボトルでも100ml当たりで書かれているものがあるので注意！自分が飲む量に合わせて計算しなそう！

栄養成分表示

(1枚当たり)
エネルギー* 25kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 1.1g
炭水化物 3.5g
食塩相当量 0.04g

栄養成分表示

(100ml当たり)
エネルギー 3kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 0.8g
食塩相当量 0g

*栄養成分表示ではエネルギーは「熱量」と書かれていることもあります。

必ずエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に書かれている。

100g(100ml)当たり5kcal未満は「カロリーゼロ」と表示できている。エネルギー量が少ないのに甘さを感じるのは、少量でも甘味がある甘味料を使用しているから。

※任意でビタミンやミネラルなどを表示している場合があります。



梅おにぎり

エネルギー 177kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 0.5g
炭水化物 39.9g
食塩相当量 1.3g

お弁当

エネルギー 650kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 22.0g
炭水化物 90.5g
食塩相当量 1.5g

ドーナツ

エネルギー 547kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 38.4g
炭水化物 45.9g
食塩相当量 0.4g

たとえば

お昼ごはんを
選ぶときに、
あなたならどれにする？

あなたは、「お昼は何にしようかな？」と立ち寄ったコンビニで、おにぎりにするか、お弁当にするか、ドーナツにするかで迷いました。そんなときは、パッケージに記載された「栄養成分表示」を見てみましょう。おにぎり1個とお弁当を比べると、エネルギー量に大きな差があります。たんぱく質も脂質も炭水化物も、午後は元気に過ごすためには、おにぎり1個だけの量で足りるのでしょうか？ また、お弁当とドーナツを比べると、エネルギーはドーナツのほうが少ないですが、脂質の量はドーナツのほうが多く、たんぱく質はドーナツには少ししか含まれていません。7ページで解説したエネルギーのバランスを思い出し、次の食事に活かしましょう。

File 01 株式会社伊藤園



エネルギーをとりいれるサポート役

バランスよく野菜の主栄養素をとれる野菜飲料

野菜には、食品のエネルギーをカラダにとりいれて、調子をととのえる栄養素が詰まっています。しかし、毎日の生活で野菜不足を感じている方も多いはず。そんなときは、野菜飲料を活用するのも一つです。

お話を聞いた人



山口哲生さん(写真上) マーケティング本部 野菜・果汁ブランドグループ ブランドマネジャー
佐塚皓二さん(写真下) 開発1部 2課

野菜に含まれているビタミン、ミネラルは、カラダの中にエネルギーをとりいれる役割を担う大切な栄養素。厚生労働省は、野菜摂取の目標量を「1日350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上」としていますが、平成29年「国民健康・栄養調査」では、平均288.2gと目標値に達していません。また、この10年間の推移を見ても、野菜の摂取量はほとんど変わっていません。

そこで、「慢性野菜不足」といえる日本人の健康増進を応援するためにつくられたのが、おいしく手軽にビタミン、ミネラルを補給できる「1日分の野菜」です。「1日分の野菜」は、コップ一杯(200ml)で野菜350g分の主栄養素を満たすように開発されています」と話すのは、ブランドマネジャーの山口さん。伊藤園は、独自基準で野菜の五つの主栄養素であるビタミンC、カルシウム、β-カロテン、マグネシウム、カリウムの摂取量を算出しています。それを野菜350gで換算した場合の摂取量を表したのが、左ページの表「KOKOSUGO」です。野菜飲料は加工する段階で、殺菌などで熱を加える工程があり、ビタミンCなど熱に弱い栄養素は失われてしまいます。そこで、きっちり栄養がとれるように、不足した栄養素を補っているわけです。つまり野菜の使用量にこだわるだけでなく、五つの主栄養素がきちんととれるように設計されています。

コップ一杯で1日分の「野菜の主栄養素」を効率よく吸収



1日分の野菜

伊藤園専用「朱衣」を使用

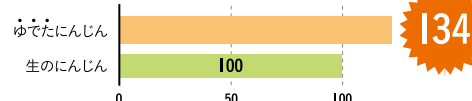
50種以上のにんじんから選抜した伊藤園専用「朱衣」。β-カロテンが一般のにんじんに比べて約1.5倍含まれているうえに甘味も強いので、おいしさや栄養を兼ね備えた野菜飲料ができます。

ゆでたにんじんは、生のにんじんに比べてβ-カロテンの吸収率が34%もアップ!

まず、ヘタをとり、縦に切ってからゆでることで、にんじん特有の青臭みとアクを取り除きます。さらに、ピューレ状に細かく砕いてから搾るので、にんじんの細胞壁が破壊され、β-カロテンなどの栄養成分が溶け出し吸収しやすくなります。

ゆでたにんじんを搾る前に細かく砕くとにんじんの細胞壁が破壊され、β-カロテンなどの栄養成分が溶け出しやすくなる

β-カロテンの吸収率(生のにんじんを100とした場合)



※生のにんじんに比べ34%アップ 第444回日本農芸化学会 関西支部例会にて詳細を発表

1日分の野菜(350g)と栄養もきっちりとれる!

野菜の量だけでなく、5つの主栄養素もとれるように設計されています。

野菜 350g相当	350g	48mg	109mg	4,143μg	42mg	642mg
	摂取量	ビタミンC	カルシウム	β-カロテン	マグネシウム	カリウム
1日分の野菜	350g	60mg	135mg	4,720μg	45mg	655mg

「平成28年国民健康・栄養調査報告」から生野菜350g分の栄養成分を算出し、ビタミンC、カルシウム、β-カロテン、マグネシウム、カリウムの値を自社基準としています。

飲むだけでなく、料理にも使えます



「1日分の野菜」を使った「野菜味のチーズダッカルビ」

おいしさと栄養のポイント
ポイントは原料のよさと独自の製法

「1日分の野菜」のおいしさと栄養のポイントは、原料と製法にあります。

原料には、一般のにんじんに比べて約1.5倍のβ-カロテンを含む「朱衣」を使用。そして、この主原料のにんじんのおいしさを活かす「ナチュラルスイート製法」で加工しています。ナチュラルスイート製法とは、にんじんをゆでて細かく砕いてから搾ることでカラダに不要なアクを除去しながら、栄養成分の吸収率を高められる手法で、伊藤園が特許を取得しています。

このように、にんじんの甘みをベースにした「1日分の野菜」は、料理に使いやすいのも特徴です。開発に関わっている佐塚さんは、「30種の野菜を使用し、素材の味わいが感じられます。野菜の配合比率を工夫して、濃度と厚みのある味わいに仕上げていますので、煮込み料理などのさまざまなメニューに使ってください」と提案します。

野菜不足は自覚しているけれど、1日350gの野菜を食べるのは難しいと悩んでいる方も多いはず。まずは、手軽に始められる野菜飲料で、おいしく、手軽にビタミン、ミネラル補給をしてみよう。

「1日分の野菜」のカラダよろこぶ「プラス!」はこちら!





File 02 ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社

レシピ提供: 新宿高野

エネルギーを効率よく吸収するための立役者

身近な果物で栄養素充足率がトップクラスのキウイ

キウイは、バナナやりんごなど身近な果物の中で、もっとも栄養素充足率スコアが高いということを知っていますか？ たんぱく質と一緒にとることでエネルギーの吸収を高めてくれます。



お話を聞いた人

栗田麻衣子さん
PRマネージャー



栄養素を包括的に
摂取できる食材

ゼスプリ インターナショナル ジャパンの主な商品は、グリーンとサンゴールドの二つのキウイ。さわやかな甘さが人気のグリーンキウイは1個に食物繊維がバナナ約3本分、トロピカルな甘さが自慢のサンゴールドキウイは1個にビタミンCがレモン8個分以上(果汁換算)と、それぞれ異なった魅力があります。『ゼスプリでは昨年、日本での販売数が前年比プラス20%を記録しました。なかでもゼスプリ独自の品種のサンゴールドは、甘い果物を好む日本の消費者に好評で、年々出荷量が増加しています』と栗田さん。

キウイは1個約60kcalと身近な果物の中で低エネルギーながら、もっとも栄養素充足率スコア(左ページ)が高いということはあまり知られていません。ビタミンやカリウムなどの栄養素を包括的に摂取することができる食材として重宝することもポイントです。

意外かもしれませんが、実はキウイはお肉との相性が非常によい食材です。キウイだけに含まれるアクチニジン、特にグリーンに多く含まれています。が、たんぱく質を分解する酵素なので、お肉と一緒に漬け込むと、肉質をやわらかくする作用があります。たんぱく質がエネルギーとして体内で吸収されるには、ビタミンやカリウムが欠かせません。食事が少ない人は、お肉とキウイをぜひ一緒に食べてみてください。エネルギーの吸収効率がアップします。

あらゆる栄養課題を
抱える方にも

果物は甘いので、食べると太るといったイメージがあるかもしれませんが、果物の甘さは砂糖に比べて甘みを強く感じる果糖によるもので、エネルギー量はほかの糖と変わらず、また血糖値の上昇も比較的穏やか。キウイはGI値(食後血糖値の上昇度を示す指標)がグリーン39、サンゴールド38と低いので、食事制限をしている方やメタボリックシンドローム対策にもおすすめです。また、塩分の排出を促すために必要なカリウムを多く含むので、食生活が乱れている方や外食が多いという方にも、手軽にとりいれやすい果物といえるでしょう。甘くやわらかいので、咀嚼力の弱い小さなお子さんや食欲低下気味の高齢者の方にも食べやすく、妊娠前・妊娠中の女性からは、おいしく食べられて葉酸もとれるという点が人気です。

このように、キウイは健康の側面から、年齢、性別を問わない身近な食品といえるでしょう。いつもの食事に加えるだけで、ビタミンやカリウム、食物繊維など不足しがちな栄養素の補充と同時に、エネルギー吸収の助けにもなります。半分に切つてすぐに食べられるので、日常にとりいれやすいという点も見逃せません。また、サラダやヨーグルトのトッピングにはもちろんのこと、肉や魚のソースとして使うのもおすすめです。夏の熱中症対策には、キウイとひとつまみの塩でつくる「塩キウイ」も試してみてください。

「キウイフルーツ」のカラダよろこぶ「プラス1」はこちら！



KOKOSUGO
ここがすごい！

キウイフルーツ

KOKOSUGO
01
ここがすごい！

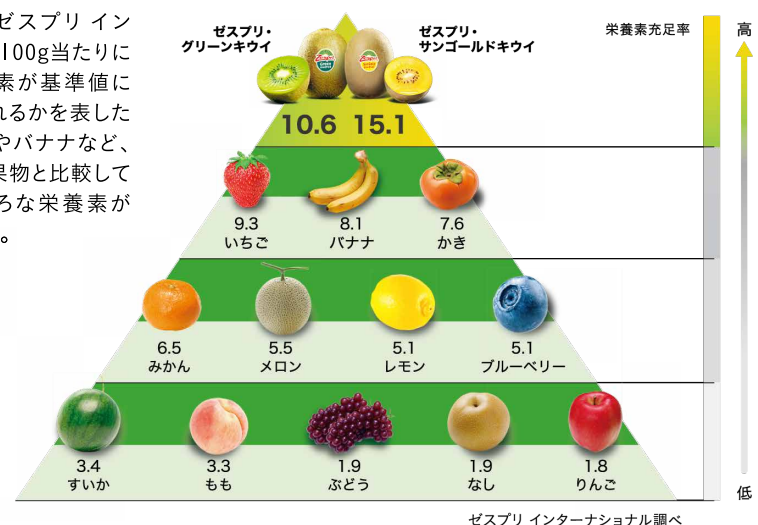
農園から店頭までを一貫して管理

ニュージーランドで糖度や形状、残留農薬などの厳しい基準をクリアした高クオリティのものだけが日本へ出荷されます。輸送中から出荷直前まで細かく熟度管理をしているため、店頭に並ぶ時期が食べ頃に近い状態です。

栄養素充足率スコアとは

栄養素充足率とは、ゼスプリ インターナショナルが果物100g当たりに含まれる主要17栄養素が基準値に対してどのくらい含まれるかを表した数値。キウイはりんごやバナナなど、日本でよく食べられる果物と比較してスコアが高く、いろいろな栄養素がぎっしり詰まっています。

主要果物の栄養素充足率スコア



KOKOSUGO
03
ここがすごい！

半分に切るだけ、皮むきも不要

果物は皮をむいたり切ったりするのが大変という理由から、若年層の消費量が減少していますが、キウイは皮をむかず、半分にカットするだけ。スプーンで簡単に食べられるので、忙しい朝にもびったりの果物です。



KOKOSUGO
ここがすごい！

明治THE GREEK YOGURT

KOKOSUGO
01
ここがすごい！

乳たんぱく質の「質」

乳たんぱく質は、必須アミノ酸のバランスがよいのが特徴で、BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）の含有量が高く、筋肉づくりにも適しています。体内でも利用されやすいことから、質の高いたんぱく質といえるでしょう。

KOKOSUGO
02
ここがすごい！

乳たんぱく質の「量」

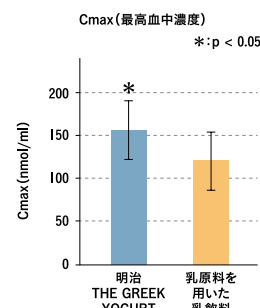
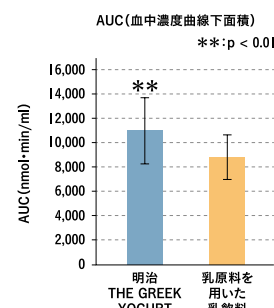
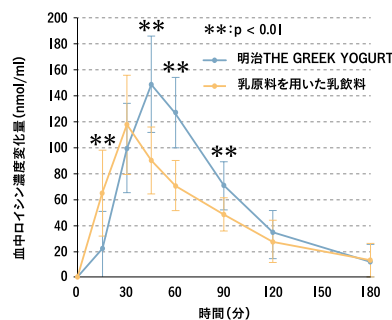
一般的なプレーンヨーグルトに含まれる乳たんぱく質は、100g当たり3.6g程度であるのに対し、「明治THE GREEK YOGURT」のプレーンタイプは10g。濃縮されていることで、約3倍のたんぱく質をとることができるのです。

KOKOSUGO
03
ここがすごい！

乳たんぱく質が「吸収されやすい」

株式会社 明治の研究で、『明治THE GREEK YOGURT』に含まれる乳たんぱく質は、発酵と濃縮工程を経ることで、同量の乳たんぱく質を含む乳飲料よりも吸収されやすくなっていることがわかりました。筋肉合成の引き金になるといわれているロイシンの血中濃度も高まることから、筋肉合成が促進される可能性が考えられます。

「明治THE GREEK YOGURT」、乳原料を用いた乳飲料摂取後の血中ロイシン濃度変化



AUC(血中濃度曲線下面積)とは

血中濃度変化を示したグラフの曲線下の面積を計算したものです。血中に入った成分が、どのくらいの濃度で、どのくらいの時間、保持されたのかを示す指標です。一般的にこの値が大きいということは、その成分が多く吸収されたことを意味します。

(2019年3月 日本農芸化学会2019年度大会にて発表)



「明治THE GREEK YOGURT」は酸味が抑えられ、脂肪ゼロでも濃密な味わいが評判です。発酵後に濃縮することで、プレーンタイプに含まれるたんぱく質は100g当たり10gまで高めています。「明治」の研究所にある五千種類以上の中から厳選した乳酸菌を使用し、遠心分離製法により濃縮を行うなど、独自の技術を結集して実現しました」と伊澤さん。2019年3月、明治は「牛乳からヨーグルトをつくるうえで、それをさらに濃縮するという二つのステップを経ることで、乳たんぱく質が体内より吸収されやすくなる」という研究結果を発表しました。

脂肪ゼロでも濃密で
なめらかな口当たりに

スよくとることが大切です※。しかし、肉や魚は昼食や夕食にとることが多く、朝食はたんぱく質が不足しがち。そんな朝食のたんぱく質不足には、乳たんぱく質をおいしく手軽にとることができるヨーグルトがおすすめです。

【お問い合わせ】

株式会社 明治 牛乳・飲料・ヨーグルト・デザート 0120-598-369(平日 9:00~17:00)



※Nutrients 2019, 11, 612

カラダよろこぶ
エネルギーのひみつ
生活実践編

File 03 株式会社 明治



お話を聞いた人

伊澤佳久さん

マーケティング・開発統括本部 マーケティングソリューション部

朝のたんぱく質習慣に

おいしく手軽なヨーグルト

「明治ブルガリアヨーグルト」、「明治プロビオヨーグルトR-1」など数々のヒットヨーグルトを手がけてきた株式会社 明治が、新たに開発したのがギリシャヨーグルト「明治THE GREEK YOGURT」。100g当たり10g（プレーンタイプ）という高たんぱく質かつ、脂肪分ゼロを実現しました。

不足しがちなたんぱく質を
おいしく手軽にとれる

現代社会では、年齢、性別を問わず多くの人が健康問題を抱えています。若年女性のやせ、中高年の肥満、高齢者の寝たきり。これらの問題に共通するのが「筋肉量の低下」であり、その防止に有効なのがたんぱく質です。人間のカラダは水分を除くと、約半分がたんぱく質でできています。たんぱく質は、内臓や骨、血液、筋肉などカラダの基本をつくるために必要なだけでなく、運動機能の維持、血糖値の改善など重要な役割を担っているのです。

牛乳に含まれる「乳たんぱく質」は、大豆や肉類に含まれるたんぱく質よりも体内で利用されやすいことが知られています。たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、そのうち9種類は体内でつくることのできない必須アミノ酸。なかでも、筋肉合成を促進し、筋肉分解を抑制する機能があるのがBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）です。特に、ロイシンは筋肉合成の引き金になる重要な鍵。乳たんぱく質は、肉類や豆類などほかのたんぱく質と比べ、BCAAの含有量が高いことが特徴です。

厚生労働省が推奨する1日のたんぱく質摂取量は、成人男性60g、女性50g。たんぱく質はあらゆる食品に含まれるので、推奨量を摂取することはそれほど難しくありません。ただし、たんぱく質による筋肉合成を最大化するためには、1日トータルで60gとればよいと考えるのではなく、毎食20gをバラ

KOKOSUGO
ここがすごい！

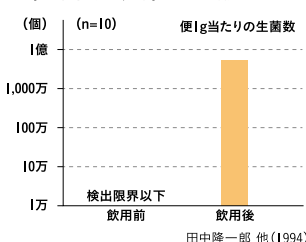
ヤクルトシリーズ

KOKOSUGO
ここがすごい！

生きたまま便から検出

生きたまま腸内に届く「乳酸菌 シロタ株」を4週間飲んだ後の便を調べた研究では、「乳酸菌 シロタ株」が便1g当たり1000万個以上見つかったというデータが得られています。「乳酸菌 シロタ株」は生きたまま腸に届き、便として出てきたことがわかります。

乳酸菌 シロタ株乳飲料
(100億個以上/本)を4週間飲用



KOKOSUGO
ここがすごい！

小さなボトルサイズもわけがある

「ヤクルト」を飲んで「もう少し飲みたいな」と思う人もいるでしょう。この小柄なボトルにもわけがあります。1本65mlという少量でも、200億個もの「乳酸菌 シロタ株」が含まれています。毎日飲んで有用菌をとり入れる習慣を無理なく続けられるようにする工夫です。

KOKOSUGO
ここがすごい！

世界中で愛されている「ヤクルト」

「ヤクルト」はアジア、ヨーロッパ、北中米、オセアニア、世界39の国と地域で製造、販売されています。夏休みの旅行や出張などの海外で、「おなかの調子」が気になったとき、手に入られると心強いですね。

File 04 株式会社ヤクルト本社

カラダよろこぶ
エネルギーのひみつ
生活実践編



食べ物のエネルギーをとりこむ腸に

生きたまま届く「乳酸菌」

乳酸菌飲料「ヤクルト」は1935年に発売され、いまは海外でも製造・販売されているロングセラー商品。80年以上にわたって世界的に飲み続けられているのは、私たちのカラダにエネルギーをとりいれてくれる「腸」をすこやかにする力にあるようです。

お話を聞いた人

河村紀子さん

広報室 管理栄養士



腸内細菌もバランスが大切

腸にはおよそ1000種類、約10兆個もの腸内細菌がすみついていて、その重さはなんと1kgにも及びます（個人差があります）。腸内にいるこのたくさんの腸内細菌の生息状態、すなわち腸内環境が、腸の健康をつかさどっていることが研究でわかっています。多種多様で大量に存在している腸内細菌は、大きく三つのグループに分けられ、互いに影響を及ぼしながら腸にすみついています。

- カラダによい働きをする有用菌（善玉菌）
- カラダに悪い働きをする有害菌（悪玉菌）
- どちらでもない中間的な菌

いうまでもなく、有用菌が多い状態が理想ですが、どんな人の腸にも有害菌や中間的な菌は存在しています。有害菌には、発がん性物質や毒素を出すものがあります。腸内細菌も栄養素と同じように、要は「バランス」が大事なのですが、ストレスや高脂肪、高たんぱく質に偏った食事、加齢などで、そのバランスが崩れやすくなることがわかっています。腸の中で生きられる腸内細菌の数には限りがあるので、日々の生活で有用菌を増やして有害菌を減らせるようにすることが、腸の健康に栄養素をしつかりとりこんでエネルギーをつくり出せるカラダづくりには大切です。

あなたの腸は健康？

私たちは、食べ物から得られる栄養素をエネルギー源としてカラダを動かしていることは、皆さんご存知のとおりです。口から入った食べ物は、食道をとおって、胃→小腸→大腸と進み、便として肛門から出ていきます。

「食道から大腸までは、実はカラダの外側なんだよ」と聞いたら、驚きませんか？ でも、これは本当のこと。食べ物は胃で消化されて、腸で吸収されて初めて、「カラダの中」にとりこまれます。ちくわを想像してみるとわかりやすいですね。食べ物がちくわの輪の中をとおって出てくる間に、栄養素と水分がちくわにとりこまれ、とりこまれた栄養素からエネルギーが生み出されるというイメージです。

私たちが食べ物からエネルギーをつくり出すためには、栄養素をカラダにとりこむための「腸」が健康であることが大切だとわかるでしょう。

そうはいっても、腸が健康かどうかは、自分ではなかなかわかりづらいものの。腸の健康の一つの目印となるのは、排便習慣と便の状態です。毎日のようにバナナ状のやわらかめの便が出るのが理想といわれています。

生きたまま腸に届く 優れた菌

食べ物や飲み物の中に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を口からとり入れて、その菌のすべてが腸まで届いて元気に働いてくれるわけじゃないですが、実際は胃から出る酸性度の強い胃液などによって死滅してしまうことが多くあります。「ヤクルト」に含まれる「乳酸菌 シロタ株」は、「生きたまま」腸内まで届くという特性を持ち、乳酸菌の中でも優れたものといえます。

ヤクルトの創始者である医学博士の代田稔（1899～1982）が、胃液などの消化液に負けずに生きたまま腸内に到達して優れた作用を発揮する乳酸菌を発見、強化培養し、それが「乳酸菌 シロタ株」としていまも引き継がれているのです。

「乳酸菌 シロタ株」を含んだ飲み物を4週間続けて飲んだ人の、その前後の腸内細菌の数の差を調べた研究では、有用菌のビフィズス菌が増え、有害菌の大腸菌群が減ったというデータが得られています。

私たちは自分で腸内環境がよいかどうかを把握することができませんが、日々の排便回数や便の状態を気にしつつ、腸内に有用菌を増やしてよりよい環境にしておく食習慣が大切です。

「ヤクルト」のカラダよろこぶ「プラス1」はこちら！





File 06 味の素株式会社

エネルギーを手軽においしくしっかりとるために

栄養課題や情報を「あじこらぼ」で発信

勝田幸代さん

広報部
サイエンスコミュニケーショングループ
【お問い合わせ】
味の素株式会社
代表 03-5250-8111(平日 8:30~16:30)
あじこらぼ https://ajicollab.ajinomoto.com/



味の素(株)が提案するのは、忙しい現代人の暮らしに寄りそったバランスのよいおいしい食事や、必要な栄養素を無理なく手軽に摂取できる製品。毎日、何品も主菜、副菜を手づくりすることはなかなか難しいものです。味の素(株)は製品のみならず、おいしさと栄養面を考えた製品を上手に活用することで、栄養バランスに優れたメニューづくりをお手伝いするための、さまざまな情報を提供しています。

メニューづくりをサポート



File 05 一般社団法人 日本即席食品工業協会



中井義兼さん

事務局長

本当に知ってる? 食品添加物のこと

加工食品なしでは考えられない現代の食生活。「食品添加物」のことを何となく不安に思っている人も、食品添加物を正しく知ることによって、私たちの食生活を安全で豊かにしていることがわかります。

食品添加物って危険なの?

「食品添加物が入っている加工食品はカラダによくない」と親からいわれたら、雑誌やインターネットで書かれていたりするのを見て、気になっていませんか? しかし、加工食品を利用せず生活するのは現実的には難しいもの。食品添加物は本当に危険なものなのでしょうか?

そもそも食品添加物って何?

食品の最大のリスクは食中毒です。食品の腐敗や食中毒を防いだり、産地や地域に関係なく便利で豊かな食生活を享受するには、食品添加物が大きな役割を果たしています(KOKOSUGO)。

食生活を支える食品添加物の役割

- 食品の形をつくる...豆腐用凝固剤、安定剤
● 食品に独特の食感をもたせる...ゲル化剤、かんすいなど
● 食品の味をよくする...甘味料、酸味料、苦味料など
● 食品の品質を保つ...保存料、酸化防止剤、防かび剤、日持向上剤、殺菌剤
● 食品の栄養成分を補う...強化剤のビタミン類、ミネラル



食品添加物

食べる量と安全性
リスクのものをさしで考えよう

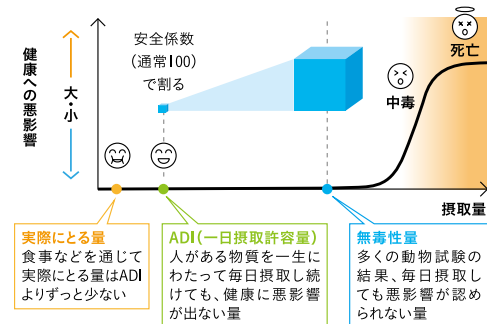
食の安全(リスク)を考えるとき、重要なのは、食品添加物が入っているかどうかではなく、どれだけの量を摂取したかということ(KOKOSUGO)。



化学物質の量とカラダへの影響

人が一生にわたって毎日摂取し続けても、健康上の問題が生じないとされる量(ADI:一日摂取許容量)が決められていて、実際にとる量はそれより少ないのです。

化学物質の量とカラダへの影響

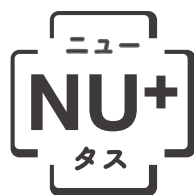


引用: 内閣府食品安全委員会「科学の目で見える食品安全」

安全で楽しい
食生活を送ろう!

「食品添加物が入った食品より無添加食品のほうが安全だ」という考え方に、科学的な根拠は何もありません。毎日食べている米や野菜、果物にも天然の化学物質や微量の発がん性物質が含まれているものもあります。不確かな情報や、思い込みで製品を選ぶのではなく、本当に安全かどうか、科学に基づいた判断をして製品を選ぶ必要があります。」と、中井さんは話します。

「食品添加物」のカラダよろこぶ「プラス!」はこちら!



今日から使える栄養情報が満載
「ニュータス」へ

栄養や食、健康の話題で疑問を抱いたら、「ニュータス(NU+)」を見てみましょう。

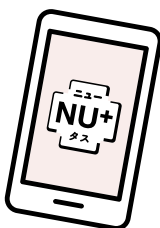
「ニュータス」は、(公社)日本栄養士会がさまざまな栄養情報を発信するウェブマガジン。記事はすべて、専門的な知見から管理栄養士・栄養士が監修した情報をお届けしています。

栄養に関する基礎知識から、栄養素のバランスをとるためのコツ、暮らしに役立つ食品表示の読み方、妊娠中の食事、食育など、赤ちゃんやお子さんから働く世代、高齢の方まで、すべての世代のお悩みにそった記事をご紹介します。食物アレルギーやスポーツ栄養学など、注目度の高い情報も充実しています。また、人気管理栄養士によるレシピもおすすめです。

たのしく栄養を学び、読むだけで心の栄養補給ができる「ニュータス」を、ぜひチェックしてみてください。



Check!
気になったその時に
スマホでも!



ニュータス



https://www.nutas.jp/



エネルギーをとりすぎてしまう方に

空腹感を抑えてくれる炭酸飲料

お話を聞いた人

大賀脩平さん(写真上)

加藤藍さん(写真下)

マーケティング本部 ドリンク・飲料ユニット

おやつや夜食に“ヘルシーなもの”を選んでも、その量が多ければ、結局エネルギーオーバーに。1日のエネルギー量をとりすぎてしまう方向けに、炭酸の泡の力で空腹感を抑えてくれるドリンクがあります。

間食や夜食の代わりに
小腹をサポート

「なんか小腹すいたな」と、仕事中や自宅でお菓子を食べすぎてしまうことはありませんか？ 少しで我慢しようと思つたのに、気がつくとな袋全部を食べてしまつたり…。食習慣はなかなか変えられないものですが、炭酸飲料の「コバラサポート」は、間食や夜食でとりすぎてしまうエネルギーをコントロールするきっかけになるかもしれません。

この商品は、食物繊維のベクチンが胃の中で酸性度の高い胃液と反応してゼリー状になるドリンクです。このゼリーに含まれる炭酸の泡により、胃の中でゼリーがふくらむため、空腹を感じにくくなるのです。

空腹時の胃の中をイメージした強酸性の液体がふくらんだときの体積は、入れる前に比べて「コバラサポート」で約1.4倍、「コバラサポートふくらみplus」(プラス)では約2倍。ふくらみや感じ方は個人差がありますが、小腹がすいたときに飲むと空腹感を抑えてくれます。また、満腹のときの胃の中をイメージした液体では酸性度が低いので、ふくらみはおだやかになります。

飲み方のポイントは、決して食事に置き換えないこと。1日3食しっかり食べていてもおなかがついてしまったときに、間食や夜食の代わりに飲むのがおすすめです。食事の時間の間隔があきすぎてしまったときの、どか食いの防止にも！

カラダよろこぶ
エネルギーのひみつ
生活実践編

いつもの食事に“かけるだけ”

おからパウダーで

エネルギーと食物繊維をプラス

お話を聞いた人

濱岡宏和さん

営業企画管理部 営業企画管理課

おからは使いづらい、というのは昔の話。いま話題の「おからパウダー」は、おからの栄養素やおいしさはそのままに、日持ちと使いやすさを格段にアップさせました。

たんぱく質を含み
貯蔵性も使い勝手もよい

豆腐をつくる過程で出るおからは、以前は産業廃棄物として扱われていました。しかし、たんぱく質を含み、おいしいので、どうにか多くの方に食べてほしいという想いから開発されたのが「生おから」を熱風で乾燥させて製造する「おからパウダー」です。おからパウダー大さじ1杯のエネルギー産生栄養素の割合をみると、たんぱく質22%、脂質11%、糖質6%であり、脂質と糖質を抑えながら、たんぱく質と食物繊維をとることができるという点で人気です。

味は大豆の甘い香りがほんのりする以外、ほぼ無味無臭。おすすめは、ヨーグルトなどに「かけるだけ」。そのままで食感が気になるという方は、コーンスープやシチューなど粘度の高いものに混ぜるのもよいでしょう。小麦粉やパン粉に代用しても味が変わらないので、糖質を抑えたい方にもおすすめです。

また、大豆が原料のおからパウダーには、便のかさとして必要な不溶性食物繊維が含まれています。さらに、植物性たんぱく質もとれるので、調理を工夫すれば主菜の材料にすることも。

一般的に売られている生おからは賞味期限が2〜3日ですが、この商品は8カ月と日持ちするのも特徴です。栄養価が高く、さらに貯蔵性が高いので、使い勝手のよさは抜群です。

KOKOSUGO
ここがすごい！

コバラサポート

KOKOSUGO
02
ここがすごい！

エネルギー量のコントロールに

1缶185mlで、「コバラサポートふくらみplus(プラス)」は0kcal。「コバラサポート」は31〜32kcalで、1日の摂取エネルギー量をコントロールしやすいのも魅力です。

KOKOSUGO
01
ここがすごい！

ふくらんでしっかりしたゼリー状の泡になる！
コバラサポートに含まれる食物繊維のベクチンの効果で、液体がゼリー状になってふくらみます。



空腹時の胃の中をイメージした強酸性の液体

コバラサポートを加えると



炭酸の泡を含んだゼリーがふくらむ

KOKOSUGO
02
ここがすごい！料理好きの心をくすぐる
豊富な用途がうれしい

加熱しても栄養素は変化しません。小麦粉やパン粉に置き換えることで、糖質を抑えながらエネルギーの摂取が可能に。水分を適度に吸収するので、お弁当では液だれも防げます。アイデア次第でさまざまな使い方ができます。

KOKOSUGO
ここがすごい！

おからパウダー

KOKOSUGO
01
ここがすごい！

おすすめは「かけるだけ」

ヨーグルト、パスタ、みそ汁、スムージーなど、いつものメニューにかけるだけで、エネルギー、たんぱく質、食物繊維をプラスできるという優れたもの。簡単なので習慣にしやすいですね。



皆さんの身近にいます！

毎日の食事・栄養について 私たち管理栄養士・栄養士におたずねください！

ワNDER
この『栄養Wonderブック』を読んで、もっと知りたいことがあったり、
「私のエネルギーはどうか？」と気になったら、身近にいる管理栄養士・栄養士に気軽におたずねください。
管理栄養士・栄養士は栄養の専門職。「より健康になりたい」、「いつまでも元気でいたい」という皆さんの願いを、
“栄養”をとおしてかなえるお手伝いをしています。



医療の現場

病院やクリニックで、医師や看護師、薬剤師などと協力し、患者さん一人ひとりの病状に合わせた栄養管理などを担っています。



学校給食の現場

小学校・中学校で、子どもたちの成長に合わせた給食の献立を作成して提供します。食育の授業を担当する栄養教諭もいます。



スポーツの現場

トップアスリートから趣味でスポーツを楽しむ人や子どもたちを対象に、競技力向上のために栄養面からサポートしています。



社員食堂・学校食堂の現場

働く人や学生さんの毎日の食事の一部を任され、献立作成や栄養情報の提供をして、日々の健康づくりを支えています。



行政の現場

都道府県庁や市役所、保健所などに勤務して、地域の住民の健康づくりのための政策を考え、実施し、住民の相談に応じしています。



地域の現場

自宅で療養している患者さんやお年寄りを訪問して栄養・食事のアドバイスをしたり、料理教室の講師などを担当します。



福祉（高齢者・障がい者）の現場

福祉施設で、高齢者や障害のある方それぞれに適した、食べやすく飲み込みやすい食事を考え、提供し、栄養管理をします。



福祉（乳幼児・児童）の現場

保育園や児童養護施設で、子どもたちの成長に必要な離乳食、幼児食の献立を考え提供し、食事への興味を高めています。



研究・教育機関の現場

大学や企業などの研究室で、食に関する研究をして新しい科学的事実を発見したり、管理栄養士・栄養士の育成を担っています。

File 09 株式会社ワンダーシェフ

カラダよろこぶ
エネルギーのひみつ
生活実践編

噛むのが大変と感じ始めたら…

エネルギー不足になる前に

鍋を変えてみては？



お話を聞いた人

伊藤彰浩さん

代表取締役社長

「いつまでも元気でいたい」。そのためには、しっかり食べてカラダのエネルギーを不足させないことが大切です。10月には高齢者にも食べやすい料理がくれるお鍋が登場します！

老化現象の一つに、あごの筋力が弱ってしまふことが挙げられます。野菜や肉の種類によっては噛み切りにくさを感じたり、食べ物を噛むことがおっくうに感じるようになります。楽しみなはずの食事が面倒なものになってしまふと、カラダのエネルギー不足が心配です。

新登場のお鍋「やわらかさん」は、見た目は炊飯器のようですが、電気圧力鍋です。一般的な圧力鍋は、短時間で野菜や肉をやわらかく調理できることが特徴ですが、重かったり、火加減の調整が煩雑だったりして、使うことが面倒になってしまふ方も。一方、電気圧力鍋はコンセントにつなぐだけ。火を扱うことがなく、誰でも安全に調理ができます。

しかも、「やわらかさん」には「圧力スタート」のオレンジボタン、「あたため70℃」の緑ボタン、「取消/ストップ」の青ボタンの三つと時間を合わせるダイヤルがないので、使い方も簡単です。

やわらかいご飯はもちろん、肉じゃが、シチュー、煮込みうどんなど、これまで家庭でつくって食べてきた料理を、「やわらかさん」で簡単につくることができます。つくり方や圧力をかける時間の目安を紹介したレシピ本が付いているので、初めて使うときから、おいしくてやわらかい料理ができます。

訪問介護を担当しているヘルパーさんの時短調理にも最適です。

火を使わないから
安全に調理できる

豊富なレシピも

在宅訪問栄養指導をしている管理栄養士で、(一社)日本在宅栄養管理学会理事長の前田佳子先生監修の「おうちの味で介護食」レシピ付き。包丁を使わないレシピの紹介も。



KOKOSUGO
ここがすごい！

やわらかさん



使い方が簡単な電気圧力鍋

ダイヤルとボタンの操作だけでやわらかいご飯やおかずがくれます。炊飯器のようにキッチンに常設しておけば、重い鍋の出し入れもなく便利です。