

食材5色 バランス健康法

株式会社ヘルシーピット 代表取締役
管理栄養士・ヘルスケアトレーナー 杉本 恵子



生活習慣病の予防・改善のためには、適量をバランスよく食べることが大切です。しかし、栄養バランスがとれている食事とはどのようなものか、なかなかわかりにくいものです。株式会社ヘルシーピット代表取締役の杉本恵子さんは、誰もが簡単に実践できる「食材5色バランス健康法」を提唱。この健康法を通して、栄養指導や食品開発、講演会など様々な食に関するコンサルティング活動を行っています。「食材5色バランス健康法」とはどのような健康法なのか、杉本さんに伺いました。

「食材5色バランス健康法」を軸に 多彩な事業に取り組む

■まず、ヘルシーピットの事業概要についてお教えください。

“食からの健康づくり”をテーマに様々な活動を展開しています。その一つが、企業の従業員向けに行っている個別の食生活改善指導や健診後の指導です。食生活改善のための通信教育プログラムや、平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導向けのプログラムの提供も行っています。

また、私が提唱している「食材5色バランス健康法」を使い、料理講習会や講演、セミナー、イベントの企画、食品メーカーや小売店向けのお弁当・総菜などの開発にも携わっています。料理講習会やセミナーなどは、全国の管理栄養士・栄養士と

ネットワークを結び、それぞれの地域の食文化に合わせた内容を盛り込んで開催しています。

その他、高齢者向けの食事に重点を置いたデイサービス(通所介護施設)の「レストランデイTEA倶楽部成城」、機能訓練型のデイサービス「アクティブデイ成城」の運営など、活動は多岐にわたります。

不足しがちな緑や黒の食材を 意識して摂取することが大切

■様々な活動の軸となるのは「食材5色バランス健康法」だと思いますが、これはどのようなものでしょうか。

毎食、赤・白・黄・緑・黒の5色の食材を揃えるだけで、面倒なカロリー計算は必要なく、誰でも簡単に実践できる健康法です。例えば赤は「肉類、魚などの他、トマトやニンジンなどの赤い野菜」、白は「ごはん、麺類、パン、牛乳など」、黄色は「納豆、ゆばなどの大豆製品、柑橘類」、緑は「ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜」、黒は「わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類、シメジやシイタケなどのきのこ類、黒ゴマなど」と色分けしています。それぞれの食材の色は自分の判断で決めても構いません。例えばキュウリは外側の色で緑と判断してもよいのです。ただし、野菜汁100%の野菜ジュースや果汁100%の果物ジュース以外の飲み物やお菓子、着色された食品、調味料は5色の中に入れてません。



▲講演会の模様

食材5食バランス健康法を用いれば、コンビニエンスストアで食事を買う際にも役立ちます。サケのおにぎりを選んだら、サケが赤でごはんが白、海苔が黒ですから、後は緑の野菜と黄色のコーンなどが入ったサラダを買えば5色が揃います。サラダにドレッシングをほとんどかけなければ、基本的におにぎりのカロリーだけです。摂取したエネルギー量もすぐにわかります。

■不足する色がないように注意することが大切なのです。

そうです。しかし多くの人は緑と黒、つまり食物繊維が豊富な食材が不足しがちです。特に黒は摂取を忘れがちですから、日頃から家ではワカメやモズク、メカブなどの海藻類を多めに食べるよう意識することが大切です。また、生活習慣病を改善したり健康を維持するためには、できるだけ色が濃い食材を選ぶこともポイントです。緑のほうレンソウとキャベツならほうレンソウ。赤の肉でも、ヒレ肉と霜降りであればヒレ肉、マグロの赤身とトロや大トロだったら、赤身を選びます。白のごはんなら、できるだけ黄色に近づくように玄米を混ぜます。玄米にはミネラルやビタミン、食物繊維も豊富に含まれます。

■その他に注意点はありますか。

白はどうしても重なりがちです。朝食を例にとると、パン、バナナ、牛乳はどれも白です。また、ご

はん、冷や奴、ポテトサラダ、イカの刺身、大根の漬物もすべて白で、無意識のうちにこのような献立になっていることも少なくありません。しかし白の穀類やイモ類には糖質が多く、乳製品や豆腐では脂質の過剰につながることもありますから摂りすぎに注意したいものです。ごはんやジャガイモ料理が重なったときは、ごはんの量を半分にする、漬物なら大根ではなく野沢菜に代える、イカの刺身と冷や奴が重なったときは冷や奴を半分にするなど、白の食材が多くなりすぎないように意識したいものです。

シンプルでわかりやすい健康法だから人から人へ伝えてほしい

■ヘルシーピットでは、食材5色バランス健康法を使って講演会やセミナーなどを実施しているのです。

その一つが市町村の健康講座などで実施している「スーパー5色屋」というイベントです。これは、受講者が普段食べている食材のカードを買い物感覚でカゴに入れ、それを5色の紙に置いて自分の食生活の傾向を知ってもらおうという趣向です。このイベントを行うと、日頃の食事に関心を持ってもらい、黒と緑が少ないことが歴然とわかります。多くの人は普段の食事を意識していませんから、ただ漫然とバランスよく食べましょうと言うより、自分の傾向を知った上で「赤や白と同じだけ緑と黒を食べる努力をしましょう」などと呼びかける方が効果的だと思います。

5色の食材の例

色	種類	代表的な食材
赤	肉類	豚肉、鶏肉、牛肉、ハム、ウインナー、ベーコン など
	魚・貝類	サケ、マグロ、カツオ、アジ、イワシ、サバ、赤貝 など
	野菜・果物類	トマト、ニンジン、赤ピーマン、赤キャベツ、イチゴ、スイカ、柿 など
白	穀類・麺類	ごはん、パン、うどん、そうめん、スパゲティ など
	乳製品・大豆製品	牛乳、ヨーグルト、豆腐 など
	野菜・果物類	ダイコン、カブ、ゴボウ、タマネギ、ジャガイモ、サトイモ、ナス、リンゴ、バナナ、白コンニャク など
黄色	野菜・果物類	カボチャ、クリ、トウモロコシ、サツマイモ、柑橘類 など
	大豆製品	味噌、油揚げ、納豆、湯葉、高野豆腐 など
緑	野菜類	ほうレンソウ、小松菜、パセリ、青じそ、ニラ、春菊、ブロッコリー、ピーマン、菜の花、チンゲンサイ、そら豆、インゲン、シシトウ など
	果物類	キウイフルーツ など
黒	きのこ類	シイタケ、マイタケ、シメジ、ヒラタケ、キクラゲ など
	海藻類	コンブ、ワカメ、ノリ、ヒジキ など

■食材5色バランス健康法は誰にでも理解できるのがメリットですね。

シンプルでわかりやすいので、人から人へその方法を伝えていけるのが大きな利点だと思います。イベントに参加したお子さんがお父さんに食材5色バランス健康法を教えたところ、お父さんの生活習慣病が改善したという例もありました。

また、各地の医師会などの講演会に招かれてこの健康法をお話することもあります。糖尿病の食事療法では「食品交換表」が使われますが、患者さんが理解するのは容易ではありません。指導の前に食材5色バランス健康法を使って「まず緑と黒の食材をたくさん食べましょう」、「白を食べるときはご飯の量で調整しましょう」などと患者さんに説明すると、その後の栄養指導がやりやすくなるようです。実際に当社が行っている食事指導や特定保健指導でも、食材5色バランス健康法を使ってよい結果を出しています。

“いいうんち”を意識することも食生活を改善するポイント

■食材5色バランス健康法ではヨーグルトは「白」の食材ですが、どのような食べ方が勧められますか。

講演会などでは「腸の働きを良好に保つためにも、毎日100g程度はヨーグルトを食べましょう」とお話しています。食生活ではインプット、つまり食べることに同様にアウトプット、排泄も重要です。アウトプットが良いかどうかは、うんちの臭いで確認できます。臭いうんちやおならは落第です。その他に“いいうんち”の条件として、便座に座って5秒で出ること、トイレトペーパーを使わなくても下着が汚れないような、ツルツとしたうんちが出るのが挙げられます。そのようなうんちが出るように意識してくださいと、講演会などではお話ししています。

■“いいうんち”のためには、5色のバランスに気をつけることが大切です。

そうです。特に緑と黒の食材をたくさん摂ること、白の食材ではヨーグルトを摂ることが不可欠です。もし便秘のために“いいうんち”が出なければ、その日の食事は緑と黒を通常の倍以上食べ、ヨーグルトも150～200g程度食べるようにしましょうとお話しします。それ以外の赤や白、黄色の食材は一切食べない。翌朝もヨーグルトを150～200gほど食べ、今度は赤や緑、黄色の果物または野菜を食べ

ます。このような食事を2回ほど摂れば、腸の働きはかなり回復するはずですが、ただし、若い女性によくある慢性的な便秘では、ここまで極端な食事ではなく、緑と黒の食材を多くして油物を控え、無糖のヨーグルトを食べることを勧めています。

腸の調子を整えるためにどうすればよいかを食事を通して実感できれば、その体験はしっかり身に付きます。また、その体験を周囲の人に伝えれば、より多くの人の健康管理にもつながっていくと思います。

■インプットに比べ、アウトプットはどうしても軽視されがちですね。

「いいうんちが出た」とか「便秘で辛い」といった話は、どの年代の方にとっても自分の体験として実感できるはずですが、うんちは健康のパロメーターですから、それを意識することが大切です。お勧めしたいのが、排便後に「○△×」で自己チェックしてみることです。そうすれば、“いいうんち”を出すためには、どうすればよいかを自ずと考えるようになります。家族間でそのような話が自然にできるようになれば、お互いに健康管理ができますし、食生活を変えるきっかけになるのではないかと思います。



▲普段の食事の傾向をチェックできるイベント、「スーパー5色屋」