



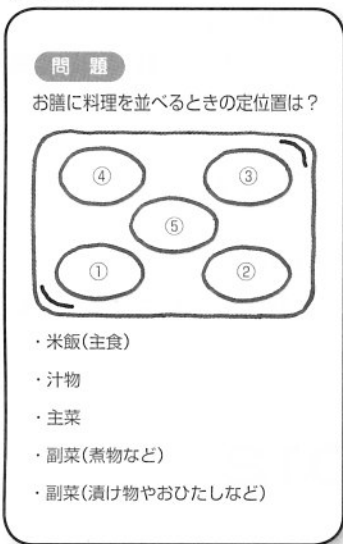
賢い スマート食卓 の ススメ

日本食の配膳のスタイル

近頃、書店では社員食堂や学生食堂のレシピ集が多く並び、注目されています。社食や学食の栄養管理された食事は、配膳スタイルが決まっています。

食卓のととのえ方が、おいしさや見ばえだけでなく、栄養面にも影響します。日々の食事のヒントになることをご紹介します。

【図1A】



平成12年に策定された「食生活指針」の中に、「主食・主菜、副菜を基本に、食事のバランス」とあります。あれこれと栄養素のことまで考えなくても、このスタイルができてきていることで、栄養面がととのえやすくなるという意味が込められています。

一汁三菜とは、米飯(主食)と汁物と三種類のおかずがそろった食事のことですが、ここでクイズです。食卓に料理を並べるときの positioning として、一汁三菜の正しい配膳がわかりますか【図1A】。正解は【図1B】のとおりです。

このような、主食・主菜・副菜の組み合わせは、日本の食事パターンであり、日本食のマナーでもあります。しかし、平成23年度の食育の現状と意識に関する調査により、主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事をしていない人は、68.1%です。

厚生労働省は平成24年7月、国民健康づくり運動の基本方針を全面改正し、平成25年度から10年間の「健康日本21(第2次)」を告示しました。計53項目の中の一つに、「適切な量と質の食事をする者の増加」として、「主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」を目標に設定されています【表1】。

1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろっている場合と、そろっていないのが1日1食以下の者と比べると、栄養摂取量(たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン)が適正となることが報告されています。この目標は、どの食品をどれだけ食べようというのではなく、日本食の基本として料理をそろえようという意味で目標が示されていますので、とても実践しやすいと思います。

主菜・主食・副菜をそろえることが良好な栄養摂取状態につながる理由は【表2】のとおりです。

この配膳スタイルから、主食・主菜・副菜のそれぞれの数が違ってくることで、栄養面のバランスが崩れることとなります。たとえば、主食が2品以上になれば、炭水化物の摂取が過剰になりますし、主菜が一皿も並ばなければ、たんぱく質の摂

【表1】栄養・食生活の改善に関する目標

項目	現状	目標
【適切な量と質の食事をする者の増加】 主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	68.1% (平成23年度)	80% (平成34年度)

健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より

【表2】それぞれの料理からとれる主体の栄養素

主食(米飯)	炭水化物
主菜(肉類、魚介類、大豆類、卵類)	たんぱく質、脂質
副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、いも類)	ビタミン、ミネラル、食物繊維