

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（石田裕美）

みなさん、こんにちは。  
給食・栄養管理研究室の石田裕美です。

「食事中は会話せず、食べることに集中する」  
新型コロナウイルス感染症によって、  
食事のあり方は大きく変わりました。

命をつなぐ食事が、感染源にならないように  
“給食”の場においても  
様々な工夫をしていかなければなりません。



私が習慣にしているのは、  
毎朝6時25分からの  
NHKのみんなの体操です。  
ランニングは週に1回、  
8kmほどを45分かけて走っています。  
沿道で見かける花々の変化を楽しめます。



## Stay Home! 自分の“からだ”をみつめる

### 健康観察記録が日課に！

私が担当する給食経営管理実習や給食運営実習では、衛生管理の観点から  
これまでも学生に体温と体調記録をつけてもらっていました。

今回はその記録表に、新型コロナウイルス感染症特有の症状を加えた  
健康観察表を配布し、自分の健康を観察するよう全学的に取り組んでいます。

私もこれを使って自分のからだをみつめています。

体温、体調9項目（息苦しさ、強いだるさ、頭痛、  
鼻水、咳、のどの痛み、腹痛、下痢、関節痛）

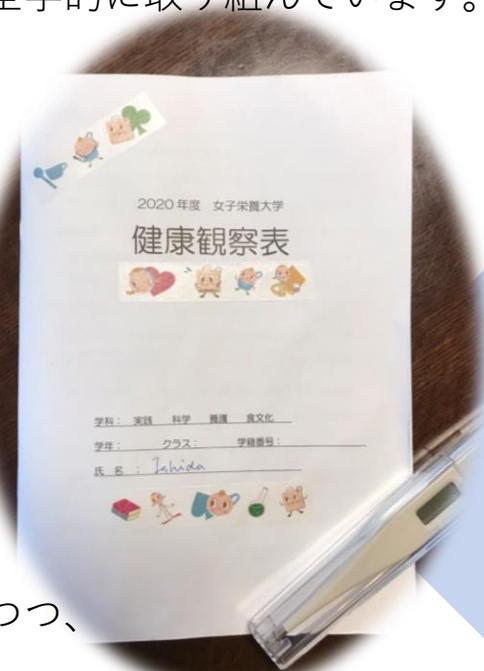
2+：強い症状、+：症状あり、-：症状なしとし、  
排便の有無が記録できます。

そして私は体重（週1回、時間と条件を合わせて）  
も記録しています。記録を継続すると、

意外と自分の体調に関して新たな発見があります。

これに食事記録がついたらパーフェクト！と思いつつ、

四つの食品群で献立を考えるにとどまっています。

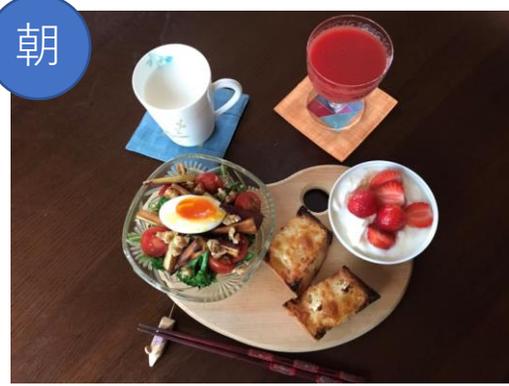


# Stay Home！ 自分の“食事”を みつめる

本学の創立者の香川綾先生が考案された四群点数法。  
私は香川芳子先生の実践栄養学の授業で  
この食事法を学びました。  
点数のカウントはしていませんが、  
四つの食品群で自分の食事を無意識に  
セルフチェックしています。

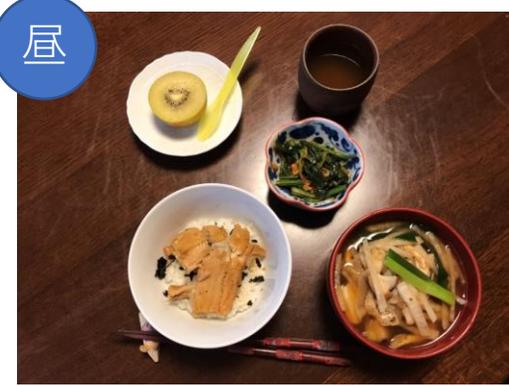
夕食の牛肉の甘酢炒めは、  
母がよく作ってくれた大好きな一品。  
新じゃがをカリッと揚げて、その上にとろみをつけた牛肉の甘酢炒めをかけます。  
じゃが芋は揚げずに少し多めの油でカリカリに焼きました。  
ピーマンとキノコを加えてアレンジ。  
今まで夕食時間が遅くなりがちで、  
内容も？の日も多々ありましたが  
今は規則的かつ内容的にも充実しています。

朝



チーズトースト  
サラダ（卵、トマト、スナップ  
エンドウ、ブロッコリー、水菜、  
さつま芋、クルミ、オリーブオイル）  
ヨーグルト（ヨーグルト、いちご、はちみつ）  
牛乳、トマトジュース

昼



アナゴ飯（精白米飯、アナゴ、のり）  
胡麻和え（ほうれん草、ゴマ）  
みそ汁（油揚げ、大根、しいたけ、こねぎ）  
キウイフルーツ  
煎茶

夕



精白米飯  
牛肉の甘酢炒め（牛肉、じゃが芋、  
ピーマン、小ねぎ、しいたけ、エリンギ）  
小柱の酢の物（小柱、ネギ、かぶ）  
すまし汁（あさり、こねぎ）  
赤ワイン、煎茶

♠ 第1群	♥ 第2群	♣ 第3群	♦ 第4群
乳・乳製品類 卵類	魚介類 肉類 豆・豆製品	野菜類 （海藻、きのこ含む） 果物類 芋類	穀類 砂糖類 油脂類 その他（菓子類や アルコール飲料など）
良質たんぱく質、ビタミン、そして、日本人に不足しがちなカルシウム等をバランスよく含む。優先的に摂りたい食品群。手軽に摂れるので、習慣的に摂取するのがおすすめ。	からだや筋肉、血液を作るたんぱく質を多く含む食品群。その他、脂質、ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、カルシウムも含む。動物性食品と植物性食品を交互に、主菜の料理として。	からだの働きを円滑にする食品群。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。野菜料理や芋の料理は副菜として今より1品増やしたい。果物は旬を楽しみながら。	力や体温となるエネルギー。そのエネルギー源になる炭水化物、脂質を多く含む食品群。主食をしっかり取るようにする。砂糖や油脂は、市販の食品から無意識に多く摂取しているかもしれない。

# Stay Home! 食でつながる



長野から  
旬の野菜と  
信州和牛

東京からは  
リクエストに  
お答えして  
お魚を送ります。

1群の牛乳・乳製品は毎日朝食で、卵は時々。  
2群の中では魚摂取を1週間の中で意識する。  
3群の野菜は毎食、果物は毎日、芋は1週間の中で。  
4群は毎食。

「今日は3群が足りない」とか、  
「今週は2群の中でも肉に偏っている」とか、  
夕食や、週末に帳尻をあわせています。  
食品の多様性もこれで実践できます。  
また、主食・主菜・副菜といった食事パターンと合わせて  
四つの食品群で献立を考えることで、  
栄養的な偏りがなく、健康的な食生活が送れます。  
料理を考えるときは、この四つの食品群に加え、彩りを一緒に考えます。  
栄養的な偏りの解消にもつながり、おいしそうな料理に仕上がります。

長野で一人暮らしで頑張る90歳の父から、長野の食材定期便が届きます。  
新型コロナウイルスの影響で、しばらく東京と長野の行き来が  
できなくなりましたが、食でつながっています。