

筋肉を健康に保つための、質のいい食事

「さあにぎやかにいただく」をマスターしよう

マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！

栄養マスタース 2024 年秋号を担当の中田です。

栄養マスタースの連載が開始されてから 2 年が経過しました。皆様の健康な食生活に、少しでもこの栄養マスタースがお力になっていれば幸いです。

今回のテーマは、「食事の質」です。

健康を維持するためには、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど、個々の栄養素だけでなく、食事全体のバランスを整えることが最も大切なことのひとつです。

しかし、食事全体のバランスが大事とわかっているにもかかわらず、具体的にどのようなすればよいの？とお悩みの方もいらっしゃるかと思います。

そこで、今回は、マスタース陸上アスリートの方にとっても重要な「筋肉」を健康に維持するために有用とされている「食事の質」の評価方法について、ご紹介させていただきます。

食品摂取の多様性スコアとは

今回ご紹介する「食事の質」を評価するためのツールとは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコア（Dietary variety score；以下 DVS）というものです。

DVS とは、10 種類の食品のグループについて、日常の食生活における摂取頻度を評価するものです。具体的には、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、果物、いも類、および油脂類の合計 10 種類の食品のグループが DVS を構成します。

さ	 魚介類 (生鮮、加工品を問わない)	か	 海藻類 (生、乾物を問わない)
あ	 油脂類 (油いため、フライパンに塗るバターやマーガリン、天ぷらなど油を使う料理)	い	 いも類
に	 肉類 (生鮮、加工品を問わない)	た	 卵 (鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む)
ぎ	 牛乳、ヨーグルト (コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く)	だ	 大豆・大豆製品 (豆腐、納豆等の大豆を使った食品)
や	 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマト等の色の濃い野菜)	く	 果物類 (生鮮、缶詰を問わない)

7種類以上の食品群を、毎日食べましょう

これらの 10 種類の食品のグループは、それぞれの頭文字をとって、「さあにぎやか（に）いただく」で、簡単に覚えることができます。

「さあにぎやかにいただく」ってどんな食品？

さあにぎやかにいただく
かなぶら く ゆうにゆう
さい いそう
もまごいずだもの

DVS では、10 種類の食品のグループそれぞれについて、「ほぼ毎日」食べていけば 1 点、「2 日に 1 回以下」であれば 0 点とし、10 点満点のポイントで評価し、10 点中 7 点以上が理想であるとされています。つまり、DVS の 10 種類の食品のグループのうち、7 種類以上を毎日食べることが理想です。皆さんの DVS ポイントは何点か、チェックしてみましょう。

なぜ、DVS の 10 種類の食品のグループが大切ななの？

これらの 10 種類の食品のグループが大切な理由は、それぞれの食品群が健康を保つうえで重要な働きを持っているからです。まず、いも類や油脂類は、体を動かすために必要なエネルギー源となります。肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品は、骨や筋肉を構成するために必要なたんぱく質を多く含みます。特に、魚には、骨や筋肉を良好に維持するうえで重要な役割を果たすビタミン D を豊富に含みます。さらに、緑黄色野菜、海藻、果物には、抗酸化作用をもつビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



エネルギー

低栄養を予防

〔 痩せすぎは 要介護の原因のひとつ 〕

たんぱく質

ビタミンD

骨や筋肉を増やす、強くする

ビタミン・ミネラル

食物繊維

老化や病気を防ぐ

DVS の注意点

ただし、DVS には主食の仲間であるご飯やパン、麺類はグループに含まれていない点に注意です。DVS を高く保つだけでなく、毎食主食の仲間を摂ることも忘れないようにしましょう。

食べ物の多様性と合わせて、主食を忘れずに！

ごはん、パン、麺類などの**主食**も、毎食摂りましょう

主食の仲間
体を動かす
エネルギーのもと

ごはん パン めん類

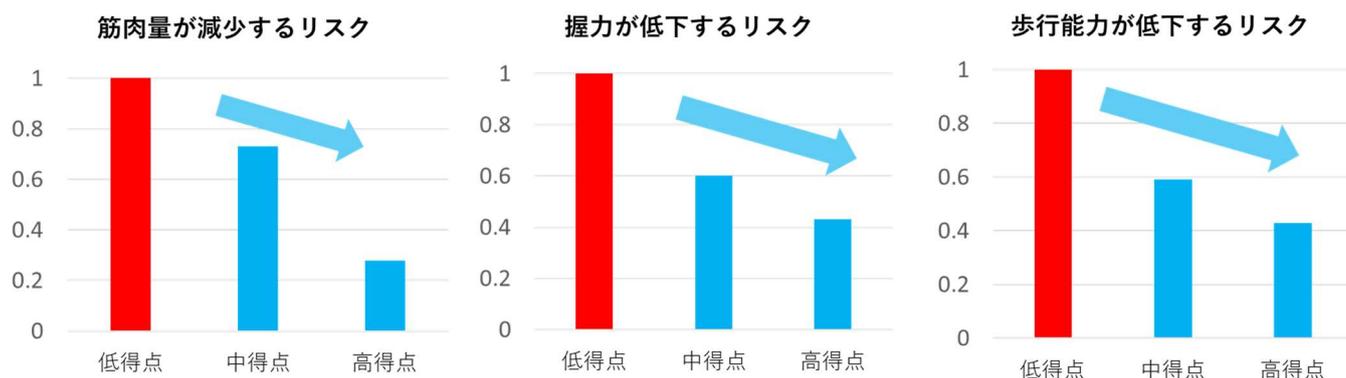


さ	魚介類 <small>(生鮮、加工品を問わず)</small>	か	海藻類 <small>(生、乾物を問わず)</small>
あ	油脂類 <small>(詰い詰め、フライパンに塗るバターやマーガリン、実油など油を扱う物)</small>	い	いも類
に	肉類 <small>(生鮮、加工品を問わず)</small>	た	卵 <small>(鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む)</small>
ぎ	牛乳、ヨーグルト <small>(ヨーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く)</small>	だ	大豆・大豆製品 <small>(豆腐、納豆等の大豆を使った食品)</small>
や	緑黄色野菜 <small>(にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマト等の色の濃い野菜)</small>	く	果物類 <small>(生鮮、缶詰を問わず)</small>

食べ物の多様性は、おかずやおやつでポイント稼ぎ

実際、様々な研究で、この DVS が筋肉や身体の機能を良好に維持するうえで重要な役割を果たすことが明らかになっています。以下のグラフの通り、DVS 得点が高得点（7 点以上）である方は、低得点（0～3 点）の方に比べて大幅に筋肉量や身体機能が低下するリスクが低かったです。

DVS得点が高いほど筋肉量や身体機能低下のリスクが低い



低得点：0～3点、中得点：4～6点、高得点：7点以上
Yokoyama Y, et al. J. Nutr. Health Aging (2017)

この通り、筋肉の健康維持が大切なマスターズ陸上アスリートの方にとっても、DVS を高く保つことがいかに重要かわかりますね。

DVS を高く保つにはどうすればいいの？

DVS を高く保つポイントは、以下の5点です。

1. 日々の食卓に、肉料理と魚料理を**交互**に取り入れる
2. **朝食**や**補食**に、不足しやすい食べ物（乳製品、芋類、果物）を取り入れる
3. 麺料理には**卵**や**肉**、**えび**や**いかの天ぷら**等を組み合わせる
4. カットワカメやもずく、めかぶを使って海藻類を**手軽**に摂ろう
5. **汁物**に、肉類、野菜類、芋類を具だくさんに入れる

マスターズ応援チーム 秋号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
中田 恵理子（管理栄養士）