



食事バランスを整えよう

(公財) 鳥取県保健事業団

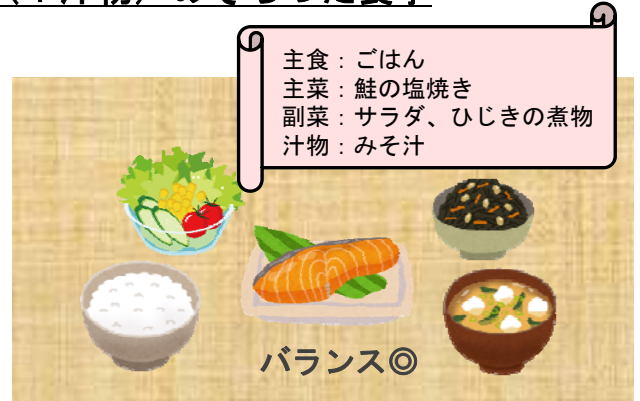
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

4月に入り、新年度を迎え生活の環境が大きく変わる方も多いかと思います。そんな時こそ意識していただきたいのが食生活。新年度を元気に乗り切り良いスタートを切るためにも、今回ご紹介する食事バランスのポイントについておさえていきましょう！

バランスの良い食事とは 主食・主菜・副菜（＋汁物）のそろった食事

- 主食** : 脳や身体のエネルギー源となる
ご飯、パン、麺類などの炭水化物食品
- 主菜** : 筋肉や内臓など体を作り、力の源になる
肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質食品
- 副菜** : ビタミン・ミネラル・食物繊維で身体の
調子を整える
野菜、キノコ類、海藻、豆類など



主食、主菜、副菜のどれかが欠けると、必要な栄養素を補給することができませんし、逆にどれかを摂りすぎることも栄養バランスが偏ったり、高カロリーになったりします。とはいえ、1日3食、毎食この3つがそろった食事をするということはなかなか難しい場合もあるため、1日のうち2食はそろうようにする、一週間のうち〇日は頑張ってみる、など調整しながら取り組んでみましょう。

献立を立てる時のポイント

●献立を立てる時は：

上記のイラストのように1品ずつ別皿で組み合わせる「**定食パターン**」だけでなく、右のイラストのように主食や主菜を1皿にまとめた「**組み合わせパターン**」にすると、意外と簡単にバランスが整います。



主食・主菜：カツ丼
副菜：サラダ



主食・主菜・副菜：ちゃんぽん麺

組み合わせ
パターン



《主菜》

主菜は1食あたり原則1品が望ましいです。さらに、肉や魚の量については個人差はありますが、およそ自分の**こぶし大の大きさ**（重さで言うと約70～100g）が丁度よいです。最近ではコンビニやスーパーなどで1品物のおかずが揃っていますし、缶詰等を利用するのもおすすめです。

《副菜（野菜類）は1日小鉢5皿分を》

高血圧予防のためにも野菜類は1日あたり小鉢5皿分食べることが理想です。また野菜の摂取量が少ないと、がんや生活習慣病にかかるリスクが高いことが報告されています。生のままでたくさん食べようと思うと大変ですが、加熱することでかさも減り食べやすくなります。スープに入れるのもおすすめです。



主菜は1食につき
できるだけ1品に

握りこぶし大くらいの
大きさが目安



●サラダ選びのワンポイント：

ポテトサラダやマカロニサラダは「炭水化物」がメインとなるので、麺類や丼ものにサラダをプラスしたい時は、芋類やマカロニがメインでないものを選びましょう。



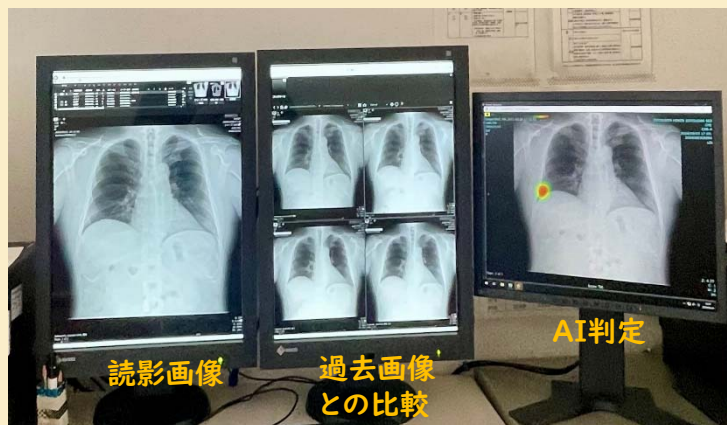
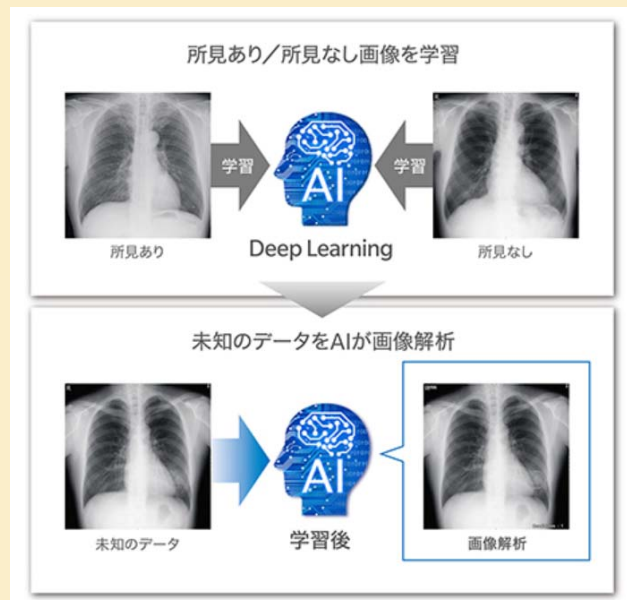
食事は身体を作る基本となります。忙しい時こそ、便利な食材やツールも活用しながら出来るだけバランスを整えて、元気に乗り切りましょう！



<裏面もご覧ください>

検診に胸部X線読影支援システム (AI) を導入しました

今回、導入したシステムは数十万件以上の胸部X線画像をAIに深層学習させたものです。2024年4月現在、健診機関のAI導入は中国四国地方で初の試みとなります。(図1)



実際の読影の様子 (図2)

AIによる深層学習のイメージ (図1)

当財団での胸部X線検査(肺がん検診)は職域健診、学校健診、地域健診で年間約10万件実施しています。X線画像の読影は鳥取県肺がん検診実施指針に沿って2名の医師で実施しており、過去の画像がある場合は比較読影を実施したあとにAI解析を行い精度を担保しています。(図2)

AIによる画像解析は、異常所見の検出が目的であり、肺がんを診断しているわけではありません。所見の検出はヒートマップ表示(色による確信度の表示)とスコア表示(確信度を数値化した表示)で行い、医師の読影を支援しています。(図3)



ヒートマップ表示とスコア表示 (図3)

日本対がん協会の全国統計によると、2020年の部位別がん罹患率は男女ともに肺がんが3番目に多くなっています。また、2022年の部位別のがん死亡率は男性で肺がんが最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に肺がんが多くなっています。早期に発見するためには検診が重要であり、その精度が重要となります。皆様に安心して検査を受けて頂ける医療機関として、早期発見・早期治療に貢献していきます。