

保健室だより



平成 20 年 4 月発行
大正大学保健室

いよいよ新学期のスタート！ 今回は「食事について」考えてみましょう。

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむためには、「食」に関する正確な知識や的確な判断力を、主体的に身につけていくことが大切です。

そこで「食事バランスガイド」を活用して、自分の食生活や生活習慣を見直してみましょう。

食事が基本。健康は食事から！

●「食事バランスガイド」を上手に活用しましょう

1 日に、「何を」「どれだけ」食べたらいいのかなど、「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために、厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」は策定されました。

“食事の基本”を身につけるため、食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をわかりやすく示してあります。

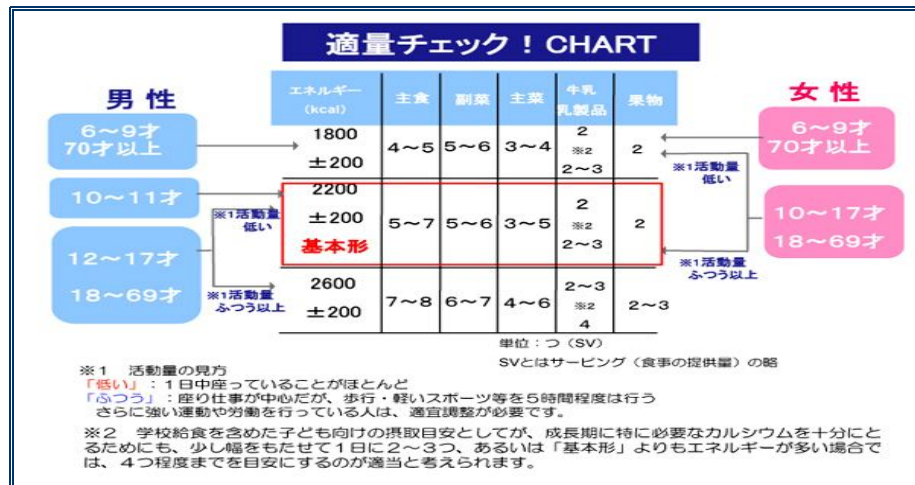


●あなたの“コマ”はうまく回っていますか

「食事バランスガイド」は全体を、“コマ”で表現しています。コマは食事のバランスが崩れても倒れます。また、適度な運動がなければ回すことができません。

●まずは自分にあった食事量を把握しましょう

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。自分の適量を把握しましょう。



制作：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室、農林水産省消費・安全局消費者情報官

●朝ごはんをしっかり食べましょう

“朝ごはんの役割は”



脳にエネルギーを補給する

脳はぶどう糖を唯一のエネルギー源にしています。ぶどう糖は睡眠中にも消費されるので、起き抜けの脳はエネルギーが不足している状態にあります。朝ごはんを食べて、脳を活性化させましょう。

肥満を予防する

食事の間隔が空きすぎると、エネルギー不足から体は飢餓状態になり、次に入ってきた栄養をどんどんため込むようになるので、太りやすくなります。これを予防する為にも、朝ごはんをきちんと食べましょう。

便通を良くする

食べたものが胃に入ると、その刺激で大腸が活発に働いて、便を直腸に送り出します。1日に1～2回起こるこの運動は、朝食後に最も強く現れます。

“忙しくて朝の時間がない、食欲がない人は”

STEP1 果物、牛乳、野菜ジュースなど、簡単に口にできるものを1品とりましょう。

STEP2 STEP1+おにぎり、具たくさん味噌汁・スープなど、食べやすいものや、食べる量が少なくても一口でいろいろな食品が取れるものを1品作りましょう。

主食 (ごはん、パン、めん)

主菜 (肉、魚、卵、豆腐、納豆、乳製品など)

副菜 (野菜、果物) をそろえる。



出典：食べて治す・防ぐ医学事典（総監修 日野原重明氏 監修 中村丁次氏）

●規則正しい食生活を実践しましょう

1.食事を楽しみましょう

- 家族の団らんや人との交流を大切に、食事づくりへ参加しよう。
- 心と身体に美味しい食事で、健康寿命をのばそう。

2.一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- 朝食で、いきいきした1日のスタートを。
- 夜食や間食をとりすぎず、飲酒はほどほどにしよう。



3.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- 多様な食品を組み合わせて、調理方法が偏らないようにしよう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせよう。

4.ごはんなどの穀物をしっかりと

- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保とう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しよう。

5.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分摂取。

6.食塩や脂肪は控えめに

- 塩辛い食品を控えめに。動物、植物、魚由来の脂肪をバランス良く。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけよう。

7.適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- 普段から意識して身体を動かし、太ってきたと感じたら体重測定を。
- しっかりかんでゆっくり食べ、無理な減量はやめよう。

8.食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- 行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しもう。
- 食文化を大切に。食材に関する知識や料理技術を身につけよう。



9.調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- 食べ残しのない適量を心がけ、賞味期限や消費期限を考えよう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や食材を点検し、献立の工夫を。



10.自分の食生活を見直してみよう

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。

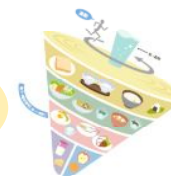
注) 行事食とは、おせち、お雑煮、ひなまつり、端午の節句など、故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた特別な行事のときの華やいだ食事のことをいいます。

抜粋：食生活指針（平成12年3月23日 文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定）

●食生活について考えてみませんか



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



あなたの食事大丈夫ですか？
保健室では「食事バランスガイド」を使って、食生活についての相談を行なっています。