

保健室だより



平成 29 年 4 月発行
大正大学 保健室

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。在学生の皆さんも気持ちを新たに、目標に向かってスタートしましょう。まずは健康に留意し充実した学校生活を送れるように心がけましょう。4月は「**バランスの良い食事**」について特集します。

毎日の食事で気を付けたいこと

大学生になって一人暮らしを始めた人も多いと思います。朝寝坊をして朝食をとらない、遅い時間に食事をするなど食生活に乱れを起こしてしまったり、1日の食事で野菜を全く食べないなどバランスの良い食事ができなかったことはありませんか。偏った食事をしていると、栄養素の過不足が起こって体調が悪くなります。毎日の食事で次のことを心がけましょう。

- ・ 朝食は忙しくても毎日とる習慣を
- ・ 毎日1日3回食事をとり、**主食・主菜・副菜**を揃える。
- ・ 1日3回規則正しく食事をとる。



バランスの良い食事 -食事バランスガイドを利用しよう！-

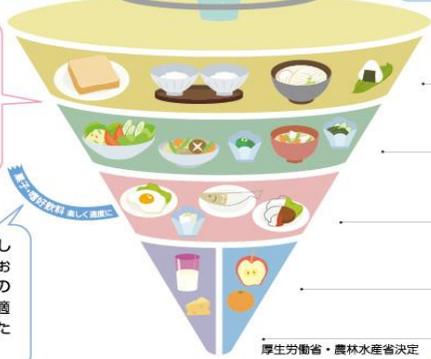
食事バランスガイドは、食生活の指標となるもので、**望ましい1日の食事の摂り方と、目安になる量**をわかりやすく示した表です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせると、コマの形になるように食べると、バランスの良い食事になります。

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。



コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。



ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度」にとる必要があるとうっています。

料理の分量を1つ(SV*)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

1日分	
5.7 300kcal	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら 4 杯程度
5.6 300kcal	副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理 5 皿程度
3.5 300kcal	主菜 (肉、魚、鶏) 肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度
2 200kcal	牛乳・乳製品 牛乳 だったら 1 本程度
2 200kcal	果物 みかん だったら 2 個程度

*この「食事バランスガイドの基本形」が想定している1日の総摂取エネルギーは、2,000~2,400kcalです。

*SVとはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示すものです。

外食・ファーストフード -さまざまな食品を組み合わせ-

普段の食事は、外食、インスタント食品やレトルト食品などの加工品に囲まれています。外食やファーストフードばかり食べていると、栄養が偏り、健康に問題が起こることがあります。最近は栄養バランスが考えられている商品もありますが、多くは丼物、麺類、パンなど、単品で簡単にすませるものが多く、炭水化物中心で、タンパク質や野菜が不足しがちになります。同じメニューを食べるなど偏った食事ではなく、**さまざまな食品を組み合わせ**て食べるように心がけましょう。

バランスの良い食事とは

基本は毎食 **主食1つ** + **主菜1つ** + **副菜2つ** です

体を動かすエネルギー源

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

体を作るもと

主食

ごはん、パン、麺など

体の調子を整える

副菜2つ

野菜・きのこ・海藻など

汁物は、1日2杯以内

上記に加えて、1日1回とりたい食品

牛乳・乳製品

果物

朝食を食べよう！

朝食を食べない食習慣の人もありますが、できるだけ朝食は食べましょう。朝食を食べないと、前夜の夕食からその日の昼食まで食事をしないことになり、とても長い時間エネルギー源が得られない為、**特に脳の栄養が不足**します。まずは、牛乳1杯、バナナ1本、トースト1枚から、徐々に朝食を摂るようにしていきましょう。

4月の旬のレシピ ～炊飯器で！筍と生姜の炊き込みご飯♪～



材料： 茹でた筍 1/2本、しめじ 1/2パック、生姜 ひとかけら、だし昆布 1枚、米3合、めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ5

作り方： たけのこはアク抜き済のものをスライスします。しめじは、石づきを取り手でほくしておきます。生姜は千切りにします。米3合を洗って炊飯器に入れ、だし昆布を適当な大きさに切って加えます。麺つゆを入れてから3合の目盛まで水を入れます。スライスした筍と、生姜、しめじを上のにせて普通の炊飯モードで炊けば出来上がりです。筍の風味を楽しむために味付けは薄めにしています。