

# 保健室だより

2021 年 4 月発行

大正大学 保健室

大学生の皆さんは、体力的にはもっとも活発に活動できる世代ですが、食生活に無関心なことが多い世代でもあります。朝食を食べない、夕食をとる時間が遅い、野菜や果物の摂取が少ないといったことに心当たりはありませんか？健康的で充実した学生生活を送るために、主体性をもって毎日の食生活を見直してみましょう。

## 健康的な生活習慣とは

健康的な生活習慣とは、どのようなものでしょう。カリフォルニア大学のプレスロー教授は、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を調査した結果に基づいた「プレスローの 7 つの健康習慣」を提唱しています。



1. 喫煙をしない



2. 定期的に運動する



3. 飲酒は適量を守るか、しない



4. 1日7-8時間の睡眠を



5. 適正体重を維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない

## 食生活のアドバイス～ 朝食編～



朝食から一日の生活リズムを整えましょう

- ・エネルギーが補給され、体温が上がり、脳と体が目覚めます
- ・生活習慣病のリスクが減少します
- ・体内時計がリセットされ、生活リズムが整います



朝は食欲がわかない、何も食べていない人は、食べやすいものから摂取してみましょう。

### STEP①

#### 食べやすいもの

牛乳（乳製品）  
水、果物  
野菜ジュース

### STEP②

#### 簡単に準備できるもの

冷凍おにぎり、  
目玉焼き、チーズ  
サラダ、缶詰

### STEP③

#### 挑戦したいもの

ごはん  
味噌汁  
おひたし、納豆

## バランスよく食べる食事例

食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は性別、年齢、身体活動量によって異なります。自身の食事の適量について調べてみましょう。  
今回は、 $2200 \pm 200 \text{kcal}$ （基本形）を想定した料理例を紹介します。

**基本形** 身体活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になります



おにぎり2個  
ヨーグルト  
みかん  
ゆでブロッコリー

朝

ポイント

朝食は簡単なものでOK。  
手軽に食べやすいおにぎりや牛乳・乳製品、果物だけでも毎日食べる習慣をつけましょう。



ピビンバ丼  
野菜スープ  
カフェオレ

昼

ポイント

外食やお弁当などの利用が多い人は、野菜が多くとれるメニューを選んだり、煮物や和え物などの副菜を1品加えましょう。



ご飯大盛  
豚の生姜焼き  
野菜の煮しめ  
りんご半分 お茶

夕



### 4月のレシピ ～ねぎ味噌マヨの香ばしおにぎり～

材料（2人分・おにぎり4個分） ねぎ 15センチ 味噌 大さじ2分の1 マヨネーズ 大さじ1 ツナ缶（小）2分の1缶 しょう油 少々 白ごま 適宜  
ごはん 茶碗2杯

#### 作り方

1. ねぎはみじん切りにする。ツナはしっかり油を切る。
2. 1とマヨネーズ、味噌、しょう油を合わせよく混ぜる。
3. ごはんは4等分し、丸く握って軽くつぶし、表面に2を塗り広げる。白ごまをちらしトースターで4～5分焼く。



出典：農林水産省：食事バランスガイドとは／みんなの食育 /めざましごはんより

厚生労働省：e-ヘルスネット 栄養・食生活より