

保健室だより



令和5年4月発行
大正大学 保健室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学生活の始まりは環境の変化も伴い、楽しみや希望とともに戸惑うこともあるかもしれません。今月は、体づくりの基本となる食生活について特集します。体力的にはもっとも活発に活動できる世代ですが、食生活に無関心な人が多いことが問題になっています。ライフスタイルや社会環境が多様化する中で、食事のバランスも崩れてきています。食生活を見直して、無理なくできることから改善してみましょう。

食べることの大切さを見直しましょう

食習慣の乱れや食事の偏りにより、様々な健康問題が生じます。次のことを意識してみましょう

1.食事はバランスよく

健康のために「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものが「食事バランスガイド」です。

(日本では2005年に厚生労働省と農林水産省の合同で策定されました)

「どれだけ」の目安は人によって異なり、対象の特性(性別・年齢)や身体活動レベルによって3段階に分けられています。



健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくりまします。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかな?

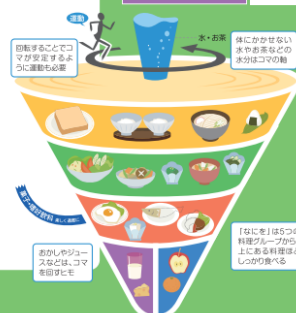
1日に必要なエネルギーと食事量の目安

	男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳	身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上
70歳以上	身体活動量 低							身体活動量 低い
10~11歳	身体活動量 低	2,000kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	12~17歳 18~69歳
12~17歳	身体活動量 低							身体活動量 低い
18~69歳	身体活動量 低	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	身体活動量 低
	身体活動量 低							身体活動量 低

※身体活動量

「低」…1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」…「低い」に該当しない人

主食 (ごはん、パン、麺)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	牛乳・乳製品	果物
5~7つ (SV) ごはん(中盛り) たつたら 4杯程度	5~6つ (SV) 野菜料理5皿程度	3~5つ (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	2つ (SV) 牛乳だったら1本程度	2つ (SV) みかんだったら 2個程度
1つ分 = ごはん 小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのおかず、みそ汁	1つ分 = 納豆、目玉焼き、ハンバーグステーキ	1つ分 = 牛乳コップ半分、スライスチーズ	1つ分 = ミカ1個、りんご半分
2つ分 = うどん1杯、ももそば1杯、スパゲティ	2つ分 = ほうろんそのおひたし、ひじきの寒熱、煮豆、きのこのソテー	2つ分 = 焼き魚、マグロトイカの刺身、豚肉のしょうが焼き、鶏肉の唐揚げ	2つ分 = チーズかけ、ヨーグルト1杯	2つ分 = カキ1個、ナン半分



- ※1日に食べる量の目安にしてください。
食べる量は年齢や身体活動量によって異なります。(これは一般成人の目安です)
- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないといふコマが倒れてしまいます。
 - それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
 - 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

もっと詳しい情報はWEBへ
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

2.栄養3.3運動とは 「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで必要な栄養素をバランスよくとることを目指しています。

黄色の食品：働く力になる
ご飯、パン、芋、砂糖、油など



緑色の食品：体の調子を整える
野菜、海藻、果物など



赤色の食品：血や肉を作る
肉、魚、卵、大豆、牛乳など



朝ごはん、食べていますか？

若者世代で著しく増加しているのが、朝食の欠食率です。夕食を食べる時間が遅いことや夜更かしなどで、人間が本来もつ「体内リズム」が乱れていることが要因のひとつです。

また若い世代ほど、野菜や果物の摂取が少ないのが現状です。まずは朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

そして、外食時でも野菜の多いメニューを選ぶなどの工夫が必要です。

～朝ごはんが大切なわけ～

- ✓ 体温が上がり、午前中のエネルギー不足を防ぎます
- ✓ 生活習慣病を予防します
- ✓ 「体内時計」がリセットされ、一日の生活リズムが整います

～朝ごはんを食べるために～

- ✓ 夜型の生活を改めるなど、生活時間を見直しましょう
- ✓ 夕食の時間が遅くなる場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものにしましょう
- ✓ 朝食の内容を工夫しましょう

～現在、朝ごはんを食べていない人は～

- ✓ 簡単→手早く→満点ご飯へと無理なくステップアップしましょう



牛乳、野菜ジュース、フルーツなど



おにぎりなどの炭水化物



主食＋納豆などで2品



主食＋汁物＋おかず

4月のレシピ

鮭と椎茸の混ぜご飯



材料(2人分)

- | | | | |
|------|----------|-------|---------|
| ・米 | 140g | ・濃口醤油 | 小さじ3分の2 |
| ・甘塩鮭 | 1切れ(40g) | ・水菜 | 10g |
| ・生椎茸 | 10g | ・黒胡麻 | 小さじ1強 |

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 鮭は焼いて、身をほぐす(小骨を取る)。皮もパリパリに焼いて細かく切る。
3. 椎茸は焼いて醤油で味付け、4～6等分に切る。
4. 水菜はざっと茹で、2cm幅に切る。
5. 炊き上がったご飯に材料を全て混ぜ合わせて、黒胡椒をふる。

今月の花

4月の花：スズラン

花言葉：「再び幸せが訪れる」「純粹」「純潔」

