

# 保健室だより

平成25年4月発行  
大正大学保健室

今月は、『食生活と健康』について特集します。食べることで、健康にはとても深い関係があります。色々な食品を使った食事を適量に、1日3回規則正しくとり、適度な運動をして、健やかな食生活を送りましょう。正しい食生活ができることこそ、自立への第一歩です。

## ● 栄養がとれた食事をするには

「**栄養素**」とは、食べ物の中に含まれているさまざまな物質のうち、人間の身体に必要な不可欠な成分のことをいいます。栄養素のうち、特に重要なものと位置づけられている**たんぱく質、脂質、炭水化物**の三つを「**三大栄養素**」と呼んでいます。三大栄養素に比べ、身体に必要とされる量は少ないですが、**ビタミンとミネラル**の2つを加えたものを「**五大栄養素**」と呼びます。

私達が身体を動かす為には、エネルギーを必要とします。栄養素を過不足なくとる為には、食事の質・量ともにバランスよくとる必要があります。

## ● 栄養素の働きとは

栄養素	働き
たんぱく質	たんぱく質は身体を構成している細胞の主要成分です(1g=4kcal)。
脂質	脂質は炭水化物の2倍以上のエネルギーを生産する(1g=9kcal)為、エネルギー源として大切な栄養素です。
炭水化物	体内でブドウ糖になって、体温保持、筋肉運動等のエネルギーに利用されます。とりすぎると中性脂肪に変わって身体に蓄えられるので要注意です(1g=4kcal)。
ビタミン	体内の物質代謝の過程にかかわって、その流れをスムーズにする働きを持っています。
ミネラル	骨や歯を形成しているカルシウムは、同時に、筋肉の収縮や、色々なホルモンの作用発現に関与しています。また、鉄、銅、ナトリウム、カリウム、リン、亜鉛等も生体機能の調節に重要な役割があります。

出典：大学生の健康ナビ「キャンパスライフの健康管理」より

## ● 食事の適量とは

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、痩せ過ぎたり、太り過ぎないように適正体重を維持しましょう。

## 適量チェック! CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	
<b>男性</b>							<b>女性</b>
6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9才 70才以上
10~11才	2200 ±200 <b>基本形</b>	5~7	5~6	3~5	2	2	10~17才 18~69才
12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

※活動量低い ※活動量低い ※活動量低い ※活動量ふつう以上 ※活動量ふつう以上

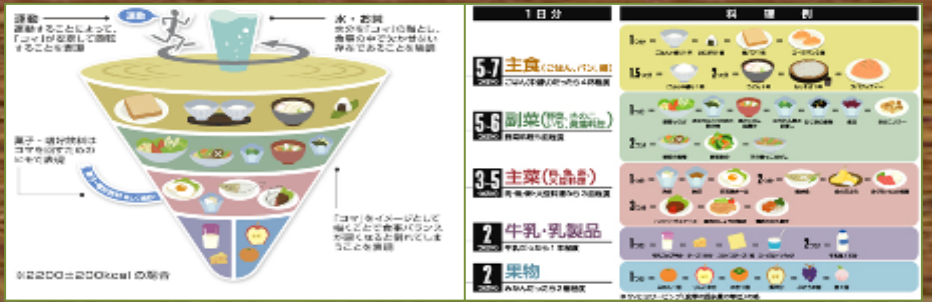
単位：つ (SV)  
SVとはさー빙 (食事の摂取量) の略

※活動量の見方  
「低い」：1日中座っていることがほとんど  
「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
◆学校給食を含めた子ども向け摂取目安について  
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)。「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

## ● 食事バランスガイドとは

「主食、副菜、主菜」の3つをそろえることがポイントです!

平成17年6月に、厚生労働省と農林水産省の合同で「**食事バランスガイド**」が策定されました。「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく、コマのイラストを用いて示したのが「食事バランスガイド」です。この食事バランスガイドでは、毎日の食事を「**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ (SV)」という単位を用いて1日の目安が示されています。



※ 詳細は、農林水産省 HP「**回れ! バランスゴマ君**」をご覧ください。

## ● 実践! 食生活セルフチェック!

- 自分の一日分の適量をチェックしましょう。
- 自分の体型 (身長、体重、腹囲、BMI) をチェックしましょう。
- 定期的にチェックして、バランスの良い食生活を続けていきましょう。

出典：政府広報オンラインHP/厚生労働省HP/農林水産省HP