

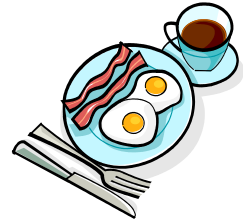
## 保健室便利

入学を機会に独り暮らしを始める新入生の皆さん、独り暮らしが少しずつ慣れてきた在学生の皆さん、ご飯をしっかり摂っていますか？豊かな人間性をはぐくみ生きる力を身に付けていくためには、食事が大変重要だとわかってきました。

健康で充実した学生生活を過ごすために、今回は「食」を取り上げてみました。

### 食育のお話・・・

#### 食育って？



平成17年に『食育基本法』が制定され、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であり、生きる上での基本であって、基礎となるべきものと位置付けられました。

こうしたことから、**健全な食生活を実践することができる人間を育てるための教育を『食育』**と言い、今『食育』を推進することが求められています。



#### 食事の摂り方

##### 食事はバランスよく、3食しっかり摂りましょう。

栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加が社会に与える影響は大きいものと言われています。大学に入り不規則生活が始まり、それに伴い特に朝食の欠食など近年目立つようになり、特に朝食の欠食率については、男女ともに20才代が最も高く、年々増加傾向にあります。しかし、最近研究の中で、朝食を欠食すると「つかれる」、「いらいらする」等の不定愁訴を感じる割合が高いことや、**毎日ちゃんと朝食を食べている人ほどペーパーテストの得点が高い**傾向にあることから、**脳の働きも良くなる**ということが明らかになっています。これらのことから、3食しっかりバランスよく食事をとることを心がけましょう。



バランスよくと言っても、どんなものをどういう風に食べればいいのかポイントを挙げると

1. ビタミンやミネラル豊富な**緑黄色野菜**や**果物**を十分にとるように心がける。
2. 成長する余地のある時期なので、カルシウムを多く含む**牛乳**や**乳製品**を毎日少しずつでも取る。
3. **魚**や**肉**、**卵**、**大豆製品**のいずれかを毎食必ずとり入れる。



## 外食を上手く摂りましょう。

一人暮らしをしていると外食やコンビニ弁当に頼りがてですが、外食メニューは全般的に高カロリーのもものが多く、濃い味付けが多いため塩分も多く取ってしまいがちです。

最近ではカロリーや栄養素などの表示のあるお店もできてきました。できればそういったものをチェックして利用しましょう。

## かしこい外食選びのポイント

### 定食やセットメニューを選ぶ時

- ・洋食より和食、肉より魚を選ぶ
- ・揚げ物か炒め物のどちらか1個だけにする
- ・野菜の多いものを選ぶ
- ・追加して調味料を使わない



### 丼ものを選ぶ時

- ・できれば野菜料理を1品加える
- ・丼は高塩分なので、味噌汁や漬物は控える

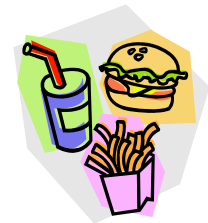
### 麺類を選ぶ時

- ・パスタは油を絡めて作るので、クリームソース系はできるだけ控える
- ・高カロリーなので「麺+ご飯」を選ばない
- ・塩分が多いのでスープを飲まない
- ・野菜の入った麺類を選ぶか食後に野菜ジュースを飲む



### ファーストフードを選ぶ時

- ・フィッシュバーガーは揚げ物なのでなるべく避ける
- ・野菜のたくさん入ったものを選ぶ
- ・サイドメニューはサラダや野菜スープなどを選ぶ
- ・フライドポテトは高カロリーなので控える



## 食べるってこと…

**食べることは生きていく上で基本です。**若い時は健康を過信し暴飲暴食したり、ダイエットのため食事を抜いてみたり、つつい無茶をしてしまいますが、青年期こそ健康な身体と心を作る大切な時期です。筋肉や骨を作り、脳や臓器の細胞に栄養を送り正常な働きをさせることは、通常食物からの栄養分などを分解吸収することによって成り立ちます。

バランスのとれた食事は、運動に使う骨格や筋肉を十分に発育させ、勉強に使う脳細胞の働きを活性化させたり、ストレスに強い身体を作ります。

これからの健康を維持するため、また、より健康に過ごすためにも『**食べる**』ことにもっと関心を持ちましょう。

