

江戸川大学保健だより

NO.003

2月号

江戸川大学 学生相談室、医務室(C棟)

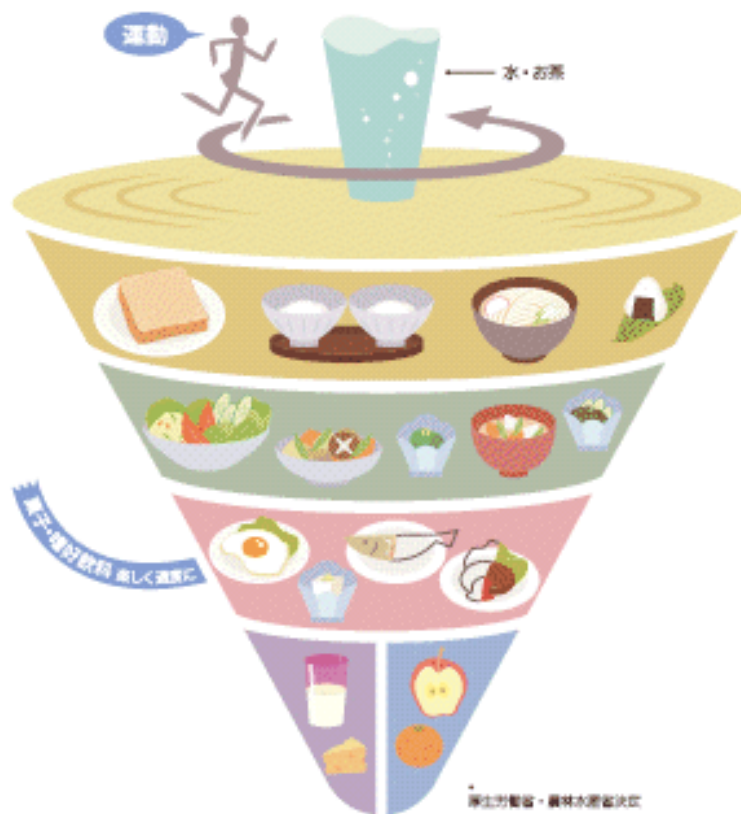
soudan@edogawa-u.ac.jp

内戦 477

食生活を見直しましょう

皆さんは毎朝しっかり朝食をとっていますか？朝食の欠食は、1回の食事量が多くなり過食に繋がるともいわれています。そのため、肥満の原因になります。また、人は1晩の睡眠中に数100Kcal消費しており、朝食をしっかりと食べないと午前中の血糖値が下がり、脳への栄養が不足するため勉強や仕事の能率が下がることも指摘されています。

青年期における食生活は、発育や将来の健康に影響を与えます。青年期の食生活の特徴として問題となっているのは、朝食をとらず夜食にカロリーの高い食べ物をとる 野菜や牛乳、乳製品の不足 やせ願望が強く、栄養の偏りや無理なダイエットをする 飲酒や外食が増える。これらの問題は、貧血や生理不順、将来的に男女共に妊娠できにくい体を作ってしまう原因にもなります。また骨粗鬆症を招いたり、内臓脂肪の増加を引き起こします。



左の図は厚生労働省、農林水産省が1日に「何を」「どれだけ」摂取したらバランスがとれるのかを表した「食事バランスガイド」です。こまの芯を水分とし、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物となっています。目安として、成人女性が必要とされる2000から2400Kcalのエネルギーをとるためには、主食はご飯なら4杯程度、副菜なら野菜料理を4皿(おひたし1皿として)、主菜なら肉、魚、卵料理から3皿、牛乳は1本、みかんは2個程度です。こまをうまく回すためには運動も必要になってきます。

1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。

健康についてのご質問や、保健だよりに関するご意見などがありましたら C 棟医務室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

看護師 佐藤 文恵 (木曜日 9:00~17:00)

fumie@edogawa-u.ac.jp