

## いきいき健康であるための の食事

～一日3食でバランスの良い食事を～

(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

それでは、若い皆さんにとって、将来の健やかな生活を営むために、現在どのような食生活を実現することが望ましいか、一緒に考えてみましょう。

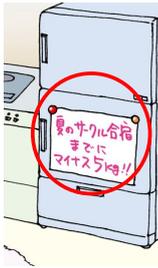
(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージ画像あり)



このイラストの中には、気になる行動や周囲の様子が5つ書かれています。

見つけてみてください。時間は30秒です。

1. 冷蔵庫に減量目標が貼ってある。



- 何か行動を起こすとき、目標を立てたり、周りの人に宣言することはいいことだよ。
- でも、無理な減量は、栄養バランスの乱れにつながり、体調不良の原因にも。
- まずは、減量が必要かどうか、**適正体重**をチェックしてみましょう。

(DVD では動画)

それでは、答え合わせをしていきましょう。

まずはじめに、冷蔵庫に減量目標がはってありましたね。

何か行動を起こすときに、目標を立てたり、周囲の人に宣言することは良い方法ですが、この場合はどうでしょうか。先ほどのイラストの女性は、5kgの減量が必要には見えませんでしたね。

無理な減量は栄養バランスの乱れにつながり、体調不良の原因にもなります。

まずは、適正体重を知り、減量が必要かどうか、再確認してみましょう。

適正体重を知り、維持しましょう

- 適正体重は、体格指数 (Body Mass Index: BMI) で確認します。

$$\text{BMI} = \text{体重 ( )kg} \div [\text{身長 ( )m} \times \text{身長 ( )m}]$$

(例) 160cm、55kgの女性の場合

$$55\text{kg} \div [1.5\text{m} \times 1.5\text{m}] = 21.5$$

BMI22が、**適正体重の目安**です。

区分	BMI
やせ (低体重)	18.5未満
ふつう (標準体重)	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

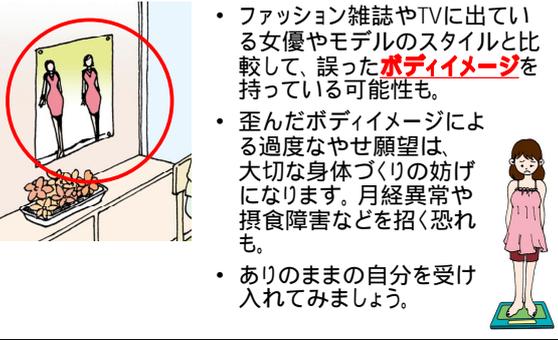


体重を身長<sup>2</sup>で割った値をBMIと言います。18.5未満を「低体重」、18.5から25未満を「標準体重」、25以上を「肥満」の目安としています。

日本人男女を対象とした研究で、この値が22くらいで病気のリスクが最も低かったので、適正体重の目安とされています。

身長<sup>2</sup>に22をかけた値が、適正体重の目安になります。

2. 痩せているモデルのポスターが貼ってある。



- ファッション雑誌やTVに出ている女優やモデルのスタイルと比較して、誤った**ボディイメージ**を持っている可能性も。
- 歪んだボディイメージによる過度なやせ願望は、大切な身体づくりの妨げになります。月経異常や摂食障害などを招く恐れも。
- ありのままの自分を受け入れてみましょう。

(DVD では動画)

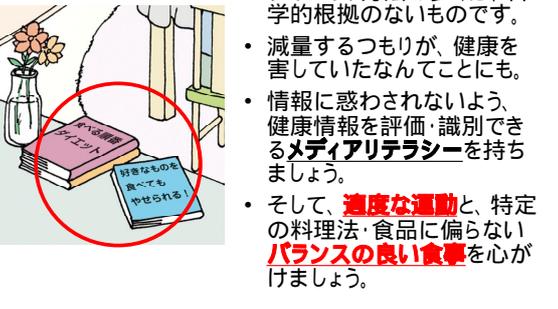
次に、痩せているモデルのポスターが貼ってありましたね。

歪んだボディイメージによる過度なやせ願望は、健康な身体づくりの妨げになることもあります。

心が健康であることも、豊かな食生活には大切です。

正しいボディイメージをもちましょう。

3. 話題のダイエットに関する書籍がたくさんある。



- ダイエット方法の多くは、科学的根拠のないものです。
- 減量するつもりが、健康を害していたなんてことにも。
- 情報に惑わされないよう、健康情報を評価・識別できる**メディアリテラシー**を持ちましょう。
- そして、**適度な運動**と、特定の料理法・食品に偏らない**バランスの良い食事**を心がけましょう。

(DVD では動画)

続いて3点目。

このイラストの中にはダイエットに関する本がたくさんおいてありました。

ちまたで騒がれるダイエット法には科学的根拠のないものが少なくありません。

健康情報を冷静に評価・識別できる力を持ちましょう。

「適度な運動」と「バランスの良い食事」に勝るものはありません。



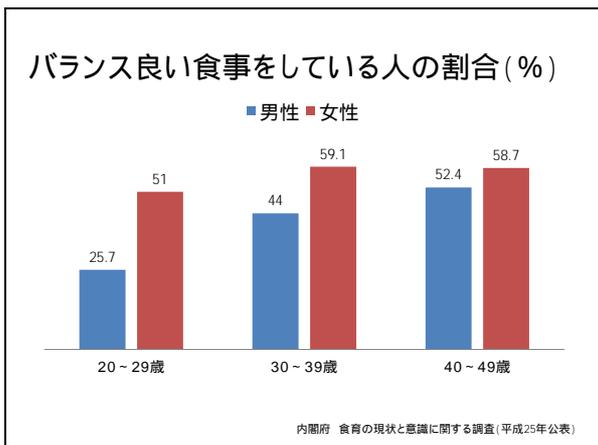
(DVD ではイメージ画像もあり)

では、バランスの良い食生活とはどんな食事内容でしょうか？

1日に必要な食事の量は、性別や年齢、身体活動の量などで、異なります。定期的に体重をはかり、痩せすぎや太りすぎになっていないか、確認してみましょう。

1日2回以上、ごはんやパンなどの主食、肉や魚料理などの主菜、野菜料理などの副菜を組み合わせた食事を取りましょう。

ここに、弁当箱を例にバランスの悪い例と良い例を挙げました。左側の悪い例は、主菜が多く、副菜が少ないですね。野菜料理などの副菜は、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むので、たっぷりとり、牛乳・乳製品、果物も忘れずにとりましょう。

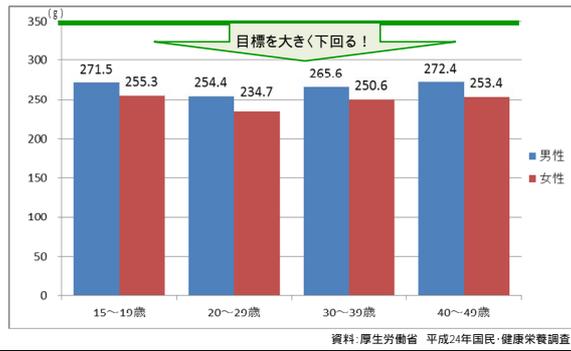


これは、食事をバランスよくとっている人の割合を示したグラフです。

20代の男性では、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日摂っている人が4人に1人と大変少なくなっています。

ほかの世代の男女とも、目標を達成できている人はおよそ半数にとどまっています。

### 野菜類の平均摂取量の現状(15歳～49歳, 男女)



(DVD では動画、イメージ画像もあり)

野菜の摂取量についても見てみましょう。

10代後半から40代の男女のいずれでも、目標となる350gを大きく下回っています。

野菜類のうち、ほうれん草などの緑の葉野菜には、生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症予防に必要な葉酸が多く含まれています。

### 4. 1人だけ菓子パンとジュースの朝食



(参考)

デニッシュ(1個) 340kcal  
果汁入り飲料(200ml) 90kcal

ごはん軽く1膳 + 味噌汁 +  
目玉焼き + トマト・レタス = 390kcal

出典: 外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド(女子栄養大学出版部), 日本食品標準成分表2010(文部科学省)

- ダイエット中でも、好きなものは食べたい!という気持ちはわかります。でも、菓子パンやジュースは、**以外と高カロリー**。ダイエットのつもりが、太る原因にも。
- **必要な栄養素も少なく**、食事の代わりにはなりません。

4点目は、若い女性の食事内容です。ひとりだけ菓子パンとジュースという朝食のようです。

菓子パンやジュースは意外とカロリーが高く、食事を控えてダイエットしているつもりが、かえってカロリーのとりすぎになっていることもあります。

また、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの必要な栄養素も少ないので、栄養のバランスは崩れてしまいます。

(DVD では動画)

## 5. お弁当が小さい。



(コンビニでも揃う、手軽な献立の提案)

主食   副菜  **しょう**  主菜  乳製品 

- 1日に必要なエネルギーは、成人女性で**およそ**2000kcal。
- 1日3食とすると、1食あたり600～700kcalになります。
- まずは手軽に取り入れられるサラダなどの副菜や、ヨーグルトなどの乳製品をプラスして、**段階的に食事のバランスを整えてい**

**しょう**

**しよう**

最後に、若い女性のお弁当です。おにぎりとスープだけのようです。

これでは、若い女性に必要な一日のエネルギーであるおよそ2000キロカロリーを摂れそうもありませんね。

サラダなどの副菜や、ヨーグルトなどの乳製品を加えて、不足するエネルギーと栄養素を加えていく必要があります。

(DVD では動画)