

あなたの食生活、バランスがとれていますか？

1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって違ってきます。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のカロリーがどのくらいあるか、日頃から意識してみると良いでしょう。

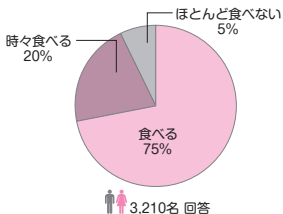
エネルギーの食事摂取基準（身体活動レベル別）

性別	大学生の推定エネルギー必要量 (Kcal/日)		
	身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
男	2,300	2,650	3,050
女	1,700	2,000	2,300

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より抜粋

群馬県内の大学生に聞きました!

朝食はきちんと食べますか？



1日の食事例とアドバイス

朝食

- ・トースト1枚
- ・目玉焼き
- ・トマトサラダ
- ・ヨーグルト・牛乳
- ・コーヒー・果物



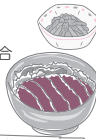
朝食をとることで、血糖値があがり、体を目覚めさせます。

昼食

コンビニや学食を利用する場合

カツ丼+

- ・野菜または海藻類中心の副食
- ・具たくさん味噌汁スープ



外食は、丼ものやパスタ・うどん・そばなど一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろなおかずが食べられる定食がおすすめです。

夕食

- ・具たくさん煮込みうどん
- ・煮物
- ・お浸し
- ・海藻類
- ・果物



どうしてもたくさん食べてしまいがちですが、野菜類を多くとり、消化のよい食事をとりましょう。

外食カロリー表

外食は便利ですが、一般的にカロリー・脂質・糖質が多く、外食に頼った生活をしていると、健康に支障をきたします。カロリー、栄養のバランスを考えながら、外食を楽しみましょう。コンビニのお弁当や学食、ファミリーレストランなどでカロリー表示をしているところもありますので、注意してみてください。お店により、食材の質、量、調理法が異なります。標準的な数値として活用してください。

・おにぎり	170 kcal	・しょうゆラーメン	419 kcal
・ハンバーガー	500 kcal	・五目焼きそば	485 kcal
・ざるそば	340 kcal	・味噌ラーメン	537 kcal
・きつねうどん	398 kcal	・チャーシューメン	605 kcal
・たぬきそば	438 kcal	・チャーハン	700 kcal
・とりからあげ定食	748 kcal	・麻婆豆腐定食	707 kcal
・ヒレカツ定食	813 kcal	・ピザ	594 kcal
・天ぷら定食	829 kcal	・スパゲッティ(ミートソース)	757 kcal
・しょうが焼き定食	907 kcal	・カレーライス	760 kcal
・牛丼	632 kcal	・オムライス	840 kcal
・親子丼	660 kcal	・ハンバーグセット	920 kcal
・天丼	721 kcal		
・カツ丼	840 kcal		

バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養のバランスがとれるようになります。



- ・生ビール(中ジョッキ)..... 150 kcal
- ・生ビール(大ジョッキ)..... 250 kcal
- ・チューハイ(中ジョッキ)..... 200 kcal

(三共株式会社「外食用ヘルスカウンター」より抜粋)

10分で作ろう！朝ごはんレシピ

高崎健康福祉大学
健康福祉学部 健康栄養学科の
学生さんたちが
考えてくれました！

とろとろフレンチトースト…………… 443kcal

材料(一人分)

- 食パン(6枚切り)…………… 1枚
- (A)牛乳…………… 80ml
- (A) 砂糖…………… 小さじ2
- (A)卵(Mサイズ)…………… 1個
- (A)有塩バター…………… 5g(溶かしておく)
- メープルシロップ…………… 小さじ1



- ☆作り方
- ①食パンはフォークで数ヶ所刺し、4等分に切ります。
 - ②耐熱皿にAの材料を入れて混ぜ合わせ、①を入れて絡めます。
 - ③ラップをかけずに500Wの電子レンジで30秒程加熱します。一度取り出して食パンを裏返しさらに1分程加熱します。
※お好みでオープンで1分程焼いても美味しい
 - ④メープルシロップをかけて完成です。

《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
とろとろフレンチトースト	卵	牛乳	—	—	食パン	バター
キャベツとツナの和え物	ツナ	—	人参	キャベツ・もやし	—	ごま油


キャベツとツナのさっぱり和え…………… 76kcal

材料(一人分)

- キャベツ…………… 50g
- 人参…………… 10g
- もやし…………… 20g
- ツナ(水蒸し)…………… 1/2缶
- (B) ごま油…………… 小さじ1/2
- (B) 白ごま…………… 小さじ1/2

野菜炒め用カット野菜で代用OK!

(B) ボン酢…………… 小さじ2
かつお節…………… 少々



- ☆作り方
- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎり、人参は薄くスライスします。
 - ②①と、もやしを耐熱皿に入れてラップし、600Wのレンジで3分加熱します。
 - ③②にツナ、(B)を入れて混ぜます。
 - ④お皿に盛り、かつお節をかけて完成です。


サケチーぞうすい…………… 316kcal

材料(一人分)

- ごはん…………… 140g
- とろけるチーズ…………… 15g
- 鮭フレーク…………… 10g
- お吸い物…………… 1袋
- お湯…………… 150cc

☆作り方

- ①器にごはん・チーズを入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②お吸い物をふりかけ、鮭フレークのをせ、お湯をそそぐ。



《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
サケチーぞうすい	鮭	チーズ	—	—	ごはん	—
ベジマヨボン	—	—	人参・ニラ	もやし・キャベツ・玉ねぎ	—	マヨネーズ

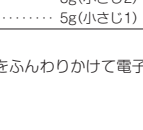
ベジマヨボン…………… 95kcal

材料(一人分)

- カット野菜ミックス(もやし・人参・キャベツ・玉ねぎ・ニラ)…………… 80g
- ロースハム…………… 10g(1枚)
- マヨネーズ…………… 8g(小さじ2)
- ボン酢…………… 5g(小さじ1)

☆作り方


- ①お皿にカット野菜を盛り付け、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②①にハムを小さめに切つてのせる。
- ③②にマヨネーズとボン酢をかける。



野菜オムレツ…………… 146kcal

材料(一人分)

- 卵(Mサイズ)…………… 1個
- キャベツ(カット野菜でOK)…………… 40g
- ブロッコリー(冷凍食品でOK)…………… 25g
- ロースハム…………… 2枚
- 塩こしょう…………… 少々
- ケチャップ…………… 小さじ1



- ☆作り方
- ①キャベツは千切りにします。ブロッコリーは水を少し入れた皿に並べ、電子レンジで600Wで1分ほど加熱します。
 - ②マグカップにロースハム、①を入れて塩こしょうをかけます。
 - ③溶き卵を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱します。
 - ④卵に火が通ったらケチャップをかけて完成です。


《6つの基礎食品群》

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
野菜オムレツ	卵・ハム	—	ブロッコリー	キャベツ	—	—
アップルヨーグルト	—	ヨーグルト	—	りんご	—	—
ロールパン	—	—	—	—	ロールパン	—

アップルヨーグルト…………… 95kcal

材料(五人分)

- プレーンヨーグルト…………… 60g
- グラニュー糖…………… 15g
- りんご…………… 1/4
- レモン汁…………… 小さじ1/2



- ☆作り方
- ①りんごは種を取り、5mm幅にスライスします。
 - ②①にレモン汁とグラニュー糖をかけ、ラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱します。
 - ③ヨーグルトの上に②のをせ、完成です。

☆ロールパン 2個 (185kcal)

電子レンジで簡単にできるレシピ

・カット野菜で作る簡単レシピです。
・1つのレシピで2倍の味を楽しめます。

おだしが美味しい肉うどん…………… 523kcal

材料 1人分	冷凍うどん……………	1玉	牛肉(小間切れ肉)……	70g
	長ねぎ……………	30g	油揚げ……………	1/2枚
	(A) しょうゆ……………		大さじ1と小さじ1	
	(A) 酒・みりん・砂糖各大さじ1			
	(A) 顆粒和風だし小さじ1/2(食塩無添加)			
	(A) 生姜のすりおろし……………	2g		
	お湯……………	2カップ	一味唐辛子……………	適量

☆作り方

- 油揚げは、横に半分に切り5mm幅に、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 耐熱ボウルに、(A)を入れ、混ぜ合わせた後、牛肉と油揚げを加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ラップを外し、具材を取り出した後、残った調味料にお湯2カップと冷凍うどん、長ねぎを加え、ラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③に②の牛肉と油揚げをのせ、完成！お好みで一味唐辛子をかけてお召し上がりください。



レンジ de 無限ピーマン…………… 55kcal

材料 1人分	ピーマン……………	3個(大なら2個)
	ツナ水煮缶1/2缶(少し水気を切っておく)	
	ごま油……………	小さじ1/2
	ごしょう……………	適量

☆作り方

- ピーマンは縦半分になり、種とヘタを取り除き、横に細切りにする。
- 耐熱容器に①とツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで2分加熱する。
- ごま油とごしょうの素を加えてよく混ぜ合わせ、ごしょうをふり出せ上がり。



★ピーマン以外になすやコンジニ、えのきなどで作っても美味しいです！

玉ねぎまるごとコンソメ煮…………… 112kcal

材料 1人分	玉ねぎ……………	中1個	コンソメ……………	1/2個
	水……………	1/2カップ	鶏ひき肉……………	20g
	片栗粉……………	2g		

☆作り方

- 玉ねぎは皮をむいて、上の茶色部分と根の部分を切り落とす。上部1/2まで6～8切れの切り込みを入れる。
- 深めの耐熱皿に玉ねぎを入れ、刻んだコンソメを上のにせ、さらに水をかける。
- ふんわりとラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。
- 取り出してスープのみ別の耐熱皿に移し、そこに鶏のひき肉を加え600w1分ほど加熱する。その間に水溶き片栗粉を用意しておく。
- 加熱したら水溶き片栗粉を加え、よく混ぜるとろみが出てくる。その後レンジ600wで10～20秒加熱し、再び混ぜてあんを作る。
- ④の玉ねぎに⑤のあんをかけて出来上がり。



レンジで簡単！具たっぷり味噌汁…………… 74kcal

材料 1人分	かぼちゃ……………	30g	長ねぎ……………	10g
	ふなしめじ……………	20g	生揚げ……………	20g
	小松菜……………	20g	乾燥わかめ……………	0.5g
	顆粒和風だし……………	小さじ1/2(食塩無添加)	みそ……………	小さじ1
	お湯……………	1カップ		

☆作り方

- かぼちゃと生揚げは5mm幅にスライス、長ねぎは斜め薄切りにする。
- しめじは小房に分け、小松菜は3cmの長さになる。
- ①と②、乾燥わかめ、お湯、顆粒だしをお椀に入れて、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで2分加熱する。
- みそを溶いて電子レンジ600wで30秒加熱して出来上がり。



≪6つの基礎食品群≫

献立	主に体をつくるものになる食品		主に身体の調子をととのえるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おだしが美味しい肉うどん	牛肉・油揚げ	—	—	長ねぎ	うどん	—
レンジ de 無限ピーマン	ツナ	—	ピーマン	—	—	ごま油
玉ねぎまるごとコンソメ煮	鶏ひき肉	—	—	玉ねぎ	片栗粉	—
レンジで簡単！具たっぷり味噌汁	厚揚げ	わかめ	かぼちゃ・小松菜	長ねぎ・しめじ	—	—

電子レンジの特性について

☆家庭用電子レンジの「強」は大体500～700w、「弱」や「解凍」は150～300w程度です。加熱の仕方は機種によっても違いがあります。

- ・レシピ通りの出力でも、様子をみながら加熱しましょう。
- ・切り方や大きさ、レンジ庫内の汚れでも、加熱ムラができることもあります。
- ・塩分の多い食材は、加熱されやすく焦げることがあります。

電子レンジ調理に必要な器具

- ・加熱の容器は耐熱で、丸型がおすすめです。
- ・ラップ、はかり、計量スプーン、計量カップ、クッキングシート、キッチンペーパーなどがあると便利です。

☆電子レンジの使い方

- ・温める、蒸す、茹でる、炊く、もどす、乾燥、焼く、炒める、解凍が適しています。



冷凍食品・レトルトを使った簡単レシピ

レトルト編

キノコでヘルシーカレー…………… 671kcal

材料 (1人分)	ご飯……………1パック(200g)
	レトルトカレー……………1人分
	スライスチーズ……………1枚
	枝豆……………20g
	キノコ……………60g
	(エリンギ、しめじ、マッシュルームなど)

☆作り方

- ①キノコは3mm幅の短冊に切り、軽く塩をしてラップをし、レンジに50秒かける。
- ②カレー皿に温めたご飯をほくし入れ、キノコを混ぜたカレーをかける。
- ③むいた枝豆とスライスチーズをのせて、カレーの表示に10～20秒ほどプラスして温める。



ハンバーグでタコライス…………… 724kcal

材料 (1人分)	レトルトハンバーグ……………1個	温泉卵……………1個
	レタス……………大1枚	*ケチャップ……………大さじ1
	トマト……………1個	*ウスターソース……………小さじ2
	アボカド……………1/4個	*カレー粉……………小さじ1/2
	ご飯……………1人分	*塩こしょう……………少々

☆作り方

- ①ハンバーグはサイコロ状に切る。
 - ②レタスは千切り。トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
 - ③ハンバーグ、*印の調味料を鍋に入れ、少し煮る。
 - ④温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付ける。
- ※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良い。
出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良い。



◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどめる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
キノコでヘルシーカレー	牛肉	チーズ	枝豆	玉ねぎ・キノコ	ご飯・小麦粉	植物油
ハンバーグでタコライス	牛肉・豚肉・卵	—	トマト	アボカド・レタス	ご飯	植物油

冷凍食品編

ふわふわ卵のせピラフ…………… 580kcal

材料 (1人分)	冷凍ピラフ……………250g	牛乳……………大さじ1弱
	冷凍小松菜……………25g	バター……………8g
	卵……………1個	トマトケチャップ……………大さじ1

☆作り方

- ①ピラフを皿に盛り、その上に小松菜をほくしてのせる。レンジで表示に従って温める。
- ②カップに卵を割り入れ、牛乳とバターを加える。
- ③フライパンを温め、卵を加えて割り箸で大きくかき混ぜ、ふわふわ卵を作る。
- ④温めたピラフの上にふわっとのせ、ケチャップを添える。



から揚げの甘酢あん…………… 317kcal

材料 (1人分)	冷凍から揚げ……………5個	砂糖……………小さじ1
	冷凍ミックスベジタブル……………25g	水……………40cc
	—	甘酢あんの材料……………
	ポン酢……………大さじ1	片栗粉……………小さじ半分

☆作り方

- ①から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温める。
- ②小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜる。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜる。
- ③温めたから揚げの上からかける。



◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどめる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ふわふわ卵のせピラフ	卵・エビ	牛乳	小松菜・にんじん	玉ねぎ・グリーンピース	ご飯	植物油・バター
から揚げの甘酢あん	鶏肉	—	にんじん	コーン・玉ねぎ・グリーンピース	片栗粉	植物油

冷凍食品・レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、短時はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

体のバランスについて考えてみましょう

●適正体重＝【身長(m)】²×22

●BMI(肥満度)＝体重(kg)÷【身長(m)】²
やせ…BMI 18.5未満
標準…BMI 18.5以上25.0未満
肥満…BMI 25.0以上

毎日の食事を記録してみましょう

特定の食品だけを食って過ぎいでないでしようか。まずは自分の食べ方を意識してましよう。食べているものを写真に撮って記録するなどして、自分の食べ方の傾向を観察してましよう。

「～しながら」食べる習慣を 変えてましよう

何かをしながら食べると量を食べ過ぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすることで、消化にも影響が出ます。食べているものをよく噛んで味わいながら食事をしてましよう。



定期的に体組成計で測定してましよう

体重だけではなく、体脂肪や筋肉量を測定してましよう。体の数値を確認して比較するだけでも食事や運動を意識的に変えていくことになり、体調管理に役立ちます。



体を動かすことや、ストレッチ などを生活の中に取り入れましよう。

階段を使う、歩くなど、日常生活の中にある体を使う動きを意識してましよう。入浴の時や布団の上などで手足を思い切り伸ばして全身のストレッチをしてましよう。体の緊張をほぐすのに役立ちます。筋肉が伸ばされると気持ちもリラックスします。

バランスのとれた日常生活を目指してましよう

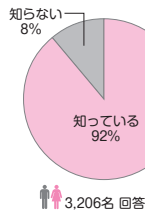
もともと私達の体は、自分自身の力で良い状態に保とうとする機能が備わっています。食事、運動、睡眠は、私達が良い状態を保つために必要な要素です。

睡眠不足が続いている、食べ過ぎている、無理なダイエットをする、全く体を動かさないなど、「～過ぎ」「全く～しない」が続くときは要注意です。勉強やバイトなどで忙しい大学生の皆さんにとって、毎日理想的な状態で過ごすことは難しい時もあると思いますので、週間単位で、足りないものは補い、多すぎるものは減らしながら上手に調整する習慣を身につけましよう。

(群馬大学健康支援総合センター 医師 宮崎博子)

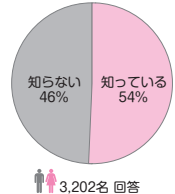
群馬県内の大学生に聞きました!

自分の体重を知っていますか?



3,206名 回答

自分の適正体重・肥満度を
知っていますか?



3,202名 回答

ダイエットについて

20代の女性の5人に1人が「やせ」の状態であると言われてまいます。自分で「太っている」という自己評価をしてさらに痩せるために、本来必要のない無理なダイエットをしてましよう、将来的に骨粗しょう症や月経異常などを引き起こしてましようことでもありますので、注意が必要でまいます。

「かくれ肥満」を知っていますか?

BMIが25未満なのに、体脂肪率*が高いことをいいます。「かくれ肥満」は、極端に食事を減らしてダイエットした場合に多くおこります。運動せずに食事を減らしたダイエットは、体脂肪だけではなく筋肉も一緒に減らし、リバウンドすると、脂肪だけが増え、以前より体脂肪が増えた状態となりまいます。不必要なダイエット、無理なダイエットはしないようにましよう。本当に必要なダイエットをする場合も、運動を加えながら、あせらず、長い期間をかけて体脂肪を減らしてまい(1ヶ月に2kg以内の減量)ことが重要でまいます。

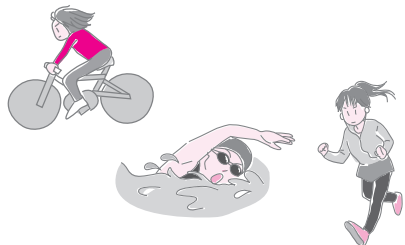
*「体脂肪率」…体全体に占める脂肪の割合です。体脂肪率は男女差があります。市販の測定器で、一応の目安を知ることができまいます。

■標準

成人男性：15～19%、成人女性：25% 前後

■肥満

成人男性：25% 以上、成人女性：30% 以上



食に関するQ&A

東洋大学食環境科学部健康栄養学科の先生方に聞きました！

「ノンカロリー」、「カロリーオフ」の違いとは？

食品や飲料に含まれている栄養成分を確認することは、健康管理をおこなううえで大切です。

「ノンカロリー」とは100g当たり5kcal未満であることを表し、「カロリーオフ」とは100g当たり40kcal以下(飲料の場合は100ml当たり20kcal以下)であることを表しています。

詳しくは消費者庁ウェブサイトをご参照ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/
准教授 太田昌子



「バランス栄養食」は食事の代わりになる？

そもそも「バランス栄養食」ってどんな食品でしょう？ドリンクやクッキー状の栄養素のかたまりを思い浮かべますか？それだけでなく「ベビーフード」を思い浮かべてみてください。乳児に必要な栄養素を確保するために母乳を与えますが、いるいるな事情で粉ミルクやベビーフードで代用する方もいらっしゃいます。災害時の非常食としても活用されますし、嚥下困難者用の食品もあります。したがって一概に「バランス栄養食」は、「食事として認められない」ということではありません。しかしながら、わたしたちは「必要な栄養素だけを摂取すれば良い」のではなく、食事として様々な食材の組合せを活かした「料理」として楽しむことを常に心がけましょう。

教授 高橋東生



野菜ジュースを飲めば野菜を取ったことになる？

野菜ジュースを飲むことと野菜そのものを摂取することは、咀嚼や体内での消化吸収といった生理学の観点から異なると考えます。咀嚼により口腔機能を刺激することで、脳の神経やホルモンが活性化されます。食べ物の咀嚼や嚥下をしっかり行い、体内での消化吸収を促進し、胃や腸の蠕動運動を促すことにより、体が持つ本来の機能を活かすことができます。「野菜ジュースを取ったから大丈夫」と野菜ジュースに頼るのではなく、料理や食事の時間が取れない時に、少し「補う」という感覚で摂取することをお勧めします。「健康日本21」では、1日350gの野菜を摂取することが推奨されています。野菜を食べるといっても、野菜には多くの種類が存在し、抗酸化作用の強さなどそれぞれが持つ生理機能は異なります。食事の彩りを考えながら、バランス良く摂取することが重要です。

准教授 大瀬良知子



「やせ」って危険!?

一生活習慣病胎児期発症起源説の危険性一

若い女性は、容姿の見た目を気にする人が多く、やせていることの危険性に気づいていない人が多く見受けられます。

若い女性の「やせ」は、栄養状態がよくない人も多く、「やせ」と栄養不良の状態が妊娠すると、生まれてくる子どもが生活習慣病になりやすい体質を持った低出生体重児となる危険性があります。さらにそこに望ましくない生活習慣が加わると病気が発症することが DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 説として近年、医学学説の一つとして明らかにされています。

若い女性は、将来、妊娠・出産を控えている大切な時期であり、その時期に適切な体型・食事摂取を心がけることが次世代の健康に繋がることを認識して欲しいと思います。

准教授 井上広子

サプリメントとの正しい付き合い方

サプリメントは、昔からよくあるビタミンや食物繊維、鉄分といったものを含むものから、近年流行りのプロテインなどを含むものまで多様なものが市販されています。特定の成分を高濃度に含有する錠剤として、一部は治療薬として処方されることもあります。しかし、あくまでも通常の食事の「サプリメント(補助)」であり、サプリメントだけで健康になるというものではありません。また、脂溶性ビタミンなどは過剰摂取によって健康を害することもあります。さらに、エナジードリンクと呼ばれる飲料も過剰摂取の問題が指摘されています。

高齢者における栄養補助食品や、トレーニング前後のプロテイン・アミノ酸製品の摂取など、近年の研究で推奨されているものもありますが、健康への近道はバランスの取れた食事から。高価なサプリメントを購入するよりもかえって安価がもしれません。栄養バランスを考慮しつつ、「おいしく」、「楽しく」食べることが大切です。

教授 高鶴裕介



自分は、病気になってないから大丈夫、ならないと思うから大丈夫と過信していませんか？大学在学中の4年間は長く感じるかも知れませんが、その後の人生においては「あっ」という間の4年間です。その4年間の食生活の積み重ねが、実は将来の健康を左右します。食事は誰にとっても身近にあるものですが、未だわかっていない事も多く、発展を遂げている分野です。少しだけ食品や栄養に興味を持って、新しく正しい情報を入手してみましょう。それが、自分の食生活を見直し、健康で有意義な学生生活につながることを願っています。