

# 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。

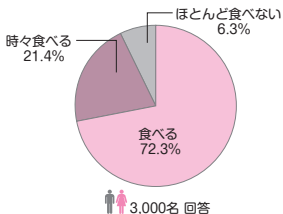
エネルギーの食事摂取基準(身体活動レベル別)

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



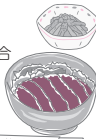
朝食をとることで、血糖値があがり、体を目覚めさせます。

### 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		

(三共株式会社「外食用ヘルスカウンター」より抜粋)

## 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

## 10分で作ろう！朝ごはんレシピ

### 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食パンを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	野菜炒め用カット野菜で代用OK!
	人参……………	10g	
	もやし……………	20g	
	ツナ(水蒸缶)……………	1/2缶	
	(B)ごま油……………	小さじ1/2	
	(B)白ごま……………	小さじ1/2	

#### ☆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	お吸い物……………	1袋
	とろけるチーズ……………	15g	お湯……………	150ml
	鮭フレーク……………	10g		

#### ☆作り方

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



#### ≪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
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)
	ポン酢……………	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分加熱します。
- ②①にハムを小さめに切つてのせます。
- ③②にマヨネーズとポン酢をかけます。

### 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(一人分)	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

・下処理が少なく作りやすいレシピです。

### あさりときのこの簡単リゾット・・・ 322kcal

材料一人分	米……………1/4合	あさり水煮缶(汁ごと)…50g
	しめじ……………50g	ホワイトマッシュルーム…小3個
	ブロッコリー…50g	水……………100ml
	牛乳……………100ml	バター……………6g(大さじ1/2)
	コンソメ顆粒…小さじ1/2	粗挽き黒こしょう…少々

☆作り方  
準備



- しめじは石づきを取ってから手でほくします。ホワイトマッシュルームは茶色の軸を切り落としてから薄切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。
- 大きめの耐熱ボウルに、米、バター、コンソメ、あさりの水煮缶の汁、水、牛乳を加え全体を軽く混ぜたら、ふんわりとラップをかけて米に火が通るまで600Wの電子レンジで12分加熱します。
- 取り出して混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで米がやわらかくなるまで2～3分追加で加熱します。
- 器に盛りつけ粗挽き黒こしょうをふり、出来上がりです。

### カルシウム100mg! キャベツとしらすたっぷり和え・・・90kcal

材料一人分	キャベツ(120g)……1/8玉	釜揚げしらす……………25g
	酒……………小さじ1	顆粒和風だし……………小さじ1/2
	ごま油……………小さじ1	

☆作り方



- キャベツは硬い芯をのぞき、一口大にちぎります。
- 酒と顆粒和風だしを混ぜ合わせます。
- 耐熱容器に①を入れ、その上にしらすを入れ②をまわしかけ、ラップをして電子レンジ600Wで2分半加熱します。
- ごま油としょうゆを加えて混ぜ合わせます。
- お皿に盛り付けて完成です。

### 茶わん蒸し…………… 85kcal

材料一人分	卵液	具
	卵……………1/2個	鶏肉……………15g
	種つゆ(2倍濃縮)大さじ1/2	かに風味かまぼこ……………1本
	水……………75ml	小松菜……………大1枚
		しいたけ……………1個

☆作り方



- ボウルに卵を割りほぐし、種つゆ、水を入れて、さらによく混ぜます。
- 小松菜、しいたけ、鶏肉を小さく切ります。かに風味かまぼこは適当な大きさに割きます。
- 耐熱性のカップに2の具を入れて、1の卵液を注ぎます。
- ラップをして、2個同時に作ります。電子レンジ300Wで6～7分加熱します。様子を見て時間を加減します。

### レンジで簡単！チーズケーキ…………… 217kcal (1/8カット1個分)

材料一人分	クリームチーズ……………200g	マシュマロ……………180g
	牛乳……………1カップ	レモン汁……………大さじ4
	ビスケット……………50g	
	溶かしバター……………30g	
	(耐熱ボウルにバターを入れて、電子レンジ500Wで50秒くらいかけて混ぜます) ジャムやフルーツソース……………お好みで	

用意するもの：ケーキ型やキャセロールなど。薄く大きく作りたい人は直径18cmくらいの型がお勧めです。

☆作り方



- ビスケットをポリ袋に入れて、その上からすりこぎ棒で細かくたたきます。
- ①に溶かしバターを加えて全体になじむようによく混ぜます。
- ②の生地を型に敷き詰めます。この時つく押し付けるようにします。
- かなり大きめの耐熱ボウルにクリームチーズを入れて電子レンジ500Wで40秒温めます。
- ④のボウルにマシュマロを追加して、電子レンジ500Wで3分加熱します。ボウルいっぱいになりマシュマロが影らみまでするので、時々のおぞき込んでチェックしましょう。
- ⑤を取り出し、粒がなくなり滑らかになるまで泡立て器やゴムベラでよく混ぜます。牛乳とレモン汁を加えてさらによく混ぜます。
- ⑥を③の型にゆっくり流し込み、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて固まるまで冷やしましょう。
- 固まったら、好みの大きさに切り完成です。マシュマロの甘味がありこのままでも美味しくいただけますがお好みでフルーツソースをかけましょう。

### 《6つの基礎食品群》

	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
あさりのこの簡単リゾット	あさり	牛乳	ブロッコリー	マッシュルーム・しめじ	ご飯	バター
茶碗蒸し	卵・鶏肉・かまぼこ	—	小松菜	しいたけ	—	—
キャベツとしらすたっぷり和え	—	しらす	—	キャベツ	—	ごま油
チーズケーキ	—	クリームチーズ・牛乳	—	レモン	—	バター

### 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。

- ・レンジ通りの出力でも、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秒かけます。
- 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ます。
- 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ます。



#### 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ります。
  - 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、少し煮ます。
  - 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、温泉卵を盛り付けます。
- ※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です。  
出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良いです。



##### ◀ 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ます。
- ②カップに卵を割り入れ、牛乳とバターを加えます。
- 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、ふわふわ卵を作ります。
- ④温めたピラフの上にふわっとのせ、ケチャップを添えます。

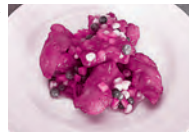


#### から揚げの甘酢あん…………… 317kcal

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……………40ml
	—	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ます。
- 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、一度よく混ぜます。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜます。
- ③温めたから揚げの上からかけます。



##### ◀ 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)】<sup>2</sup>×22

●BMI(肥満度)＝体重(kg)÷【身長(m)】<sup>2</sup>  
 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べ過ぎいでないでしょうか。  
 まずは自分の食べ方を意識してみましょう。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みましょう。

### 「～しながら」食べる習慣を変えてみましょう

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みましょう。



### 定期的に体組成計で測定してみましょう

体重だけではなく、体脂肪や筋肉量を測定してみましょう。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つながり、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ょう。

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みましょう。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みましょう。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ましょう

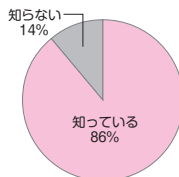
もともと私達の体は、自分自身の力で良い状態に保とうとする機能が備わっています。食事、運動、睡眠は、私達が良い状態を保つために必要な要素です。

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、1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ょう。

(群馬大学健康支援総合センター 医師 宮崎博子)

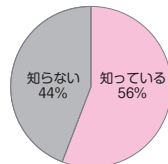
## 群馬県内の大学生に聞きました!

自分の体重を知っていますか?



2,994名 回答

自分の適正体重・肥満度を知っていますか?



2,992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しまうと、将来的に骨粗しょう症や月経異常などを引き起こしてしまうこともありますので、注意が必要です。

### 「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起こります。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しましょう。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いく(1ヶ月に2kg以内の減量)ことが重要です。

\*「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/](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。

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。