

食事編

健康診断で高血圧症・肥満・脂質異常症・肝機能障害・肥満といわれた方、または自分の食生活を見直したい方には必見です！！
食事は、人が生きていくためには欠かせない大切なことです。しかし、食事の大切さはわかっていても1日に何をどれだけとれば健康的でバランスの良い食事なのかわからないですよね？

ここでは、APU学生の学生生活の中における健康的でバランスの良い食生活を紹介していきます。

栄養素はバランスよく摂りましょう

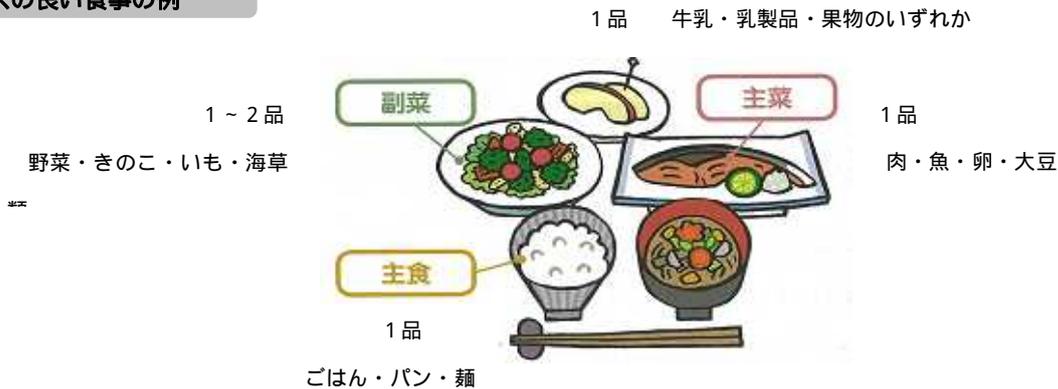


糖質	からだを動かすためのエネルギー源になります。
脂質	エネルギー源になります。摂りすぎると、体脂肪として蓄えられます。
たんぱく質	からだの筋肉、血液などを作る原料になります。
ビタミン	からだの調子を整えます。
ミネラル	主要なミネラルと呼ばれるものに、カルシウム・ナトリウム・カリウム・リン・マグネシウム・塩素があります。さまざまな生理機能を調節し、骨や歯、血液にもはたらきかけます。

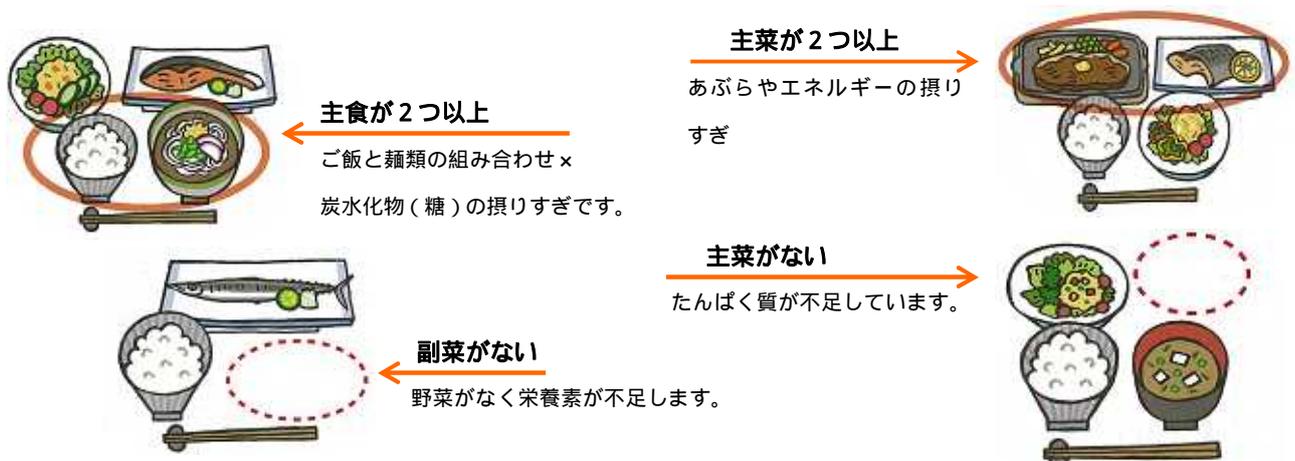
あなたの献立大丈夫??

食事の基本は、朝食・昼食・夕食で主食・副菜・主菜の3品がそれぞれそろっていることです。
これによって、身体に必要なエネルギーや栄養素を効率よくとることができます。

バランスの良い食事の例



バランスの悪い食事の例



朝のあなたに活力を！！

起きたばかりのからだはエネルギー切れの状態です。特に脳は食事をとらないと、働きません。いつもより少し早く起きて、朝食を食べると、授業に集中しやすくなります。朝食を必ず食べるようにしましょう。

野菜を食べるコツをつかんで、目指せ ベジタリアン！！

野菜は、からだの機能を整える栄養素の宝庫です。1日350g以上を目標に1日5皿の野菜料理をとるように心がけましょう。すぐに使える冷凍野菜をストックしたり、野菜は煮物や炒め物にすれば、見た目の量が減るので、生で食べるより3～5倍多く食べられます。

気になるあなたの脂肪は、こうして、カット！

脂肪は、摂りすぎではよくない。分かっているけど、どうすればいいの？ 大学に入って、勉強中心の生活に変わり、太ったという方はいませんか？

- ☑ コンビニ弁当や惣菜は、量の少ないものを選ぶ
- ☑ ケーキやお菓子はカロリーの低いものを選び、複数りょう食べない
- ☑ ベーコン・ソーセージなどの加工食品を控える。
- ☑ 「ゆでる」「焼く」など、調理方法で工夫する。
- ☑ ドレッシングや、マヨネーズなどは低カロリーのものを選ぶ
- ☑ フライパンは少ない油で調理するようにしよう。

甘～い 誘惑には、要注意！

からだにエネルギー不足になると、脳の働きが鈍ったり、イライラしたり、気分が悪くなることもあります。余分なエネルギーが余っているのに間食すると、肥満につながりますのでご注意ください。「甘いもの」が大好きという方、すべて禁止する必要はありません。がまんしすぎると、ストレスになりますよね？ 適度に楽しみましょう。

☑ 間食時間は、PM4時までを目安にしましょう

☑ 1日に200Kcalまでを目安にしましょう

1回に食べる量を決めて楽しみましょう。



夕食がいつも遅い（PM9時以降）という人のために

授業やバイトで、夕食が遅くなる、お腹が空きすぎて、つい沢山食べてしまったということはありませんか？ 眠る直前に食事をすると、睡眠中に胃腸が働き負担になるだけでなく、脂肪がたまりやすくなります。夕食が遅い時は、夕方に軽く食べて、夕食はいつものより少なめにしましょう。

何か心配のある方は、いつでもヘルスクリニックにご相談ください。