

自分の食生活習慣を知ろう！



みなさん一人ひとり、からだの大きさや年齢がさまざまのように、必要なエネルギー量なども個人によって変わってきます。まずは、自分の食生活習慣を一步ひいたところから見てみましょう。多かったり、不足していたりするところが見えてくるかもしれません。

理想に近づけるためにできることからやってみましょう。

1 日のスタートは朝食から

朝の目覚めに必要なものは、日光を浴びること、そして食事を摂ることです。

脳のエネルギーは、ごはんやパンなどの炭水化物です。

食事を作る時間がない、忙しいという人もおにぎりやサンドイッチ、シリアルでもよいでしょう。

食べる習慣を心がけましょう。

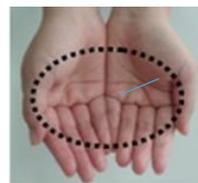


野菜を上手に取り入れよう

特に一人暮らしの方は、野菜が不足しがちです。

忙しい時は、手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜などを上手に使いましょう。

生野菜は両手、火を通したものは片手分を 1 回分の食事の目安にしましょう。



1 食目安量 120g

食事の内容に注目しよう

みなさんは学食やコンビニを利用する時、どんなものを選びますか？

上手く組み合わせれば、バランスの整った食事に大変身☆

単品のものには、野菜を 1 品つけるとぐっとバランスが整いますよ！



バランスが整った定食型がおすすめ！

食事は楽しく、リラックスして

食事は毎日のこと。でも気にしてばかりだと、せっかくの食事も楽しくありませんね。

1 週間や 1 か月などを目安に自分の食習慣を見直すとよいでしょう。

リラックスして食べると消化吸収がよくなるそうです。

気の合う仲間と食べるもよし、一人で好きな音楽を聴きながら食べるもよし。

食事を楽しみましょう！

あなたの食べたものは未来の身体をつくります。

楽しく食べて、身体も心も健康になろう！

適度に体も動かしましょう！



体調が悪いときの食事について

なぜかな？と思ったら… 保温・睡眠・栄養 が一番です。栄養を摂って、からだをあたためましょう。

食事のポイント

- ・ 症状が重い時は無理に食べなくても大丈夫です。
- ・ 食欲があれば、消化がよく、温かい物を食べるようにしましょう。
- ・ 熱が高い時は、こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 嘔吐や下痢などの場合は、症状が落ち着いてから少しずつ人肌程度の温かさのものを飲むようにしましょう。
- ・ おなかの具合が悪い場合は、刺激の強いものや脂っぽいものは控えましょう。
- ・ 具合の悪い時の為に、水やレトルト食品、スポーツドリンクなどを備蓄しておきましょう。



もしもの災害時にも役に立ちます。
体温計も忘れずに！

食生活はあなたの未来のからだをつくれます。

若いうちは、不規則な食生活をして大丈夫と思いませんか？

しかしその習慣が続くと、将来生活習慣病を発症する恐れが生じます。

また、体重だけを気にして、食事を抜いたり、お菓子だけで済ませていませんか？エネルギーは足りていても、必要な栄養素が

不足することになり「隠れ栄養不足」になりかねません。

食べ物の栄養は、それぞれに役割があり、補いあって身体をつくっています。

毎日こころがけることは大変ですが、1週間程度でいったんリセットするような気持ちで過ごすといでしょう。

何をたべたらいいの？体重コントロールしたいなど、質問がありましたら、お気軽に保健管理センターへお越しください

岡山大学保健管理センター

TEL 086-251-7217

