

からだと心の健康

食生活ガイド



健康維持には「栄養・運動・休養」の調和が大切です。

自炊や外食など、各自で食物を選ぶ機会が多くなる大学生活では、あなた自身が毎日の食事を中心とした健康管理をしなければなりません。

朝食の欠食などの不規則な生活リズムや偏食、エネルギーの過不足などは、健康を損なうことにつながります。

健康の保持増進、疾病予防のために、食生活の基本を会得し、楽しい大学生活を送りましょう。

標準体重とエネルギー量

国際的に用いられている体格の判定法 BMI (Body Mass Index) 指数の値がおよそ「22」のときが統計的に病気にかかりにくいことから、この指数「22」をもって算出した体重を標準体重としています。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

1日に必要なエネルギー量は**標準体重 (kg) × 30~35 (kcal)** を目安にするとよいでしょう。

食事を楽しみましょう

食品中の栄養素は炭水化物（糖質）、たんぱく質、脂肪、ビタミン、無機質（ミネラル）の五つに大きく分けられます。さまざまな食品を選び組み合わせることで、各栄養素を偏りなく摂ることができ、栄養バランスを保つことができます。

特に、朝食は1日の生活リズムをつくる大切な活力源です。睡眠中に下がった体温を高め、脳や身体を刺激し、午前中の活動を支えます。時間がなくて朝食を摂ることができない場合は、ヨーグルトや野菜ジュースを摂るなど、各自で工夫しましょう。

次頁の「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマのイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループに区分し、それぞれを「1つ (SV:サービング)」という食事の提供量を基準とした単位で示しています。軸は必要な水分とし、コマを回転させるのは適度な運動です。



一人暮らしでは食事時間や栄養バランスが偏りがちです。調理済み食品も上手に利用しながら、食べ過ぎた料理グループは次の日は控えめに、少なかった料理グループは多めにとるようにして、3日~1週間くらいでバランスをとるようにしましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
2650kcal ごはん(中盛り)でついで5-4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
2450kcal 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
2350kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2350kcal 牛乳でついで1本程度

2 果物
2350kcal みかんでついでら2個程度

1つ分 = ごはん(盛り)1杯 菜の花炒め 煮干し入りの汁 煮干し入りの汁
1.5つ分 = ごはん(盛り)1杯 菜の花炒め 煮干し入りの汁 煮干し入りの汁

1つ分 = 野菜炒め 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料
2つ分 = 野菜炒め 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料

1つ分 = 肉 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料
3つ分 = 肉 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料 肉の旨味調味料

1つ分 = 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
2つ分 = 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳

1つ分 = みかん 1個 梨 1個 りんご 1個 葡萄 1房
2つ分 = みかん 2個 梨 2個 りんご 2個 葡萄 2房

※5kcalはサービング(食事の提供量の単位)の約

厚生労働省・農林水産省決定

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

食事バランスガイドの利用法

1日の食事の目安は、性別、年齢、活動量によって異なります。前頁のコマのイラストは2200±200kcal（基本形）の場合の目安です。運動などで体を動かしているかどうかにも注意しながら、1日に必要な量をチェックしてみましょう。

【1日に必要なエネルギーと食事量の目安】

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ぶつう以上							
10～11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ぶつう以上
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ぶつう以上							
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ぶつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	

※1 身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「ぶつう以上」：「低い」に該当しない人

さらに激しい運動を行っている場合は、もっと多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です。

※2 牛乳・乳製品の摂取目安

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせた目安にするのが適当です。



お弁当

お弁当は、食べたいエネルギー量と同じ容量の弁当箱（600kcalなら600ml）に、弁当箱の表面積で主食3：主菜1：副菜2を目安に詰めるとよいでしょう。

主食 3	主菜 1
	副菜 2

食生活、栄養に関する相談窓口
学務部学生生活課 管理栄養士