

医務室だより

学生の皆さん、こんにちは。看護師の鵜飼です。
後期授業が始まりましたが、皆さん楽しい夏季休暇を過ごせましたでしょうか。
どんな場所にお出掛けしたか、何をして過ごしていたかなど、また皆さんのお話を聞かせてくださいね(^^♪

さて、今回の医務室だよりのテーマですが、9月1日～30日までの【食生活改善普及運動月間】にちなんで「食」についてお話したいと思います。実は私、健康の3大要素の一つと言われている「食」について、今まで医務室だよりで一度も触れてきませんでした。それはなぜかと言えば・・・
そう！！本学には健康栄養学科とフードビジネス学科の「食」に関連する学科があり、私が言うまでもなく確実に皆さんの方が勉強していると思っているからです。

(情報メディア学科の皆さんをスルーした感じでごめんなさい🙇)

しかし、やはり健康の3大要素を無視し続けるわけにはいきませんので、今回初めてこのテーマを扱いたいと思います。

「食」について学んでいる皆さんには当たり前の話かもしれませんが最後までお付き合いをお願いします。



野菜不足について

やはり、「食」をテーマに扱うならば、野菜不足について語らないわけにはいきません。フードビジネス学科の学生さんが6、7月に行っていた「ベジチェック」皆さんもやってみましたか？私はチェックの期間中3回トライしましたが、いずれも大幅に摂取量不足の結果が出てしまいました🙇

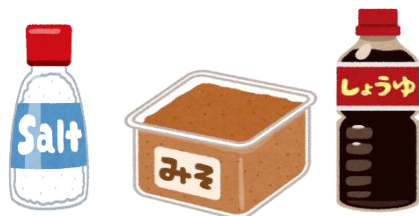
私が尊敬する海原雄山氏はこんな事を言っています。

「肉や魚なら塩だけで十分。しかし、生野菜は塩だけではつらい。そこでマヨネーズやドレッシングの類の助けが必要となる。生野菜を食べるのにこれだけ多種多様のドレッシングを必要とするのは、人間が生野菜を本質的に好きではない証拠だ。」と。

(美味しんぼ 34巻から一部抜粋)

なるほど！！！！皆さんにも思い当たる節があるのではないのでしょうか。
私自身、サラダに関して言えば少量で十分。肉や魚のように食べる事ができません。そして、そんな少量のサラダを摂取するのですらドレッシングは欠かせないです。

しかし、厚生省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では1日350g野菜を摂取する事を推奨しています。愛知県の成人1日あたりの野菜摂取量はおよそ240gなので、110g不足している事になります。110gは小鉢2品程度。生野菜(サラダ)でこの量を毎日プラスするのは、なかなか大変です。加熱して、かさを減らした**野菜を一皿足すことで不足分の野菜を補っていきましょう！！**



塩分過多について

「日本人の食事摂取基準」では1日の塩分摂取目標は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満と設定されています。さらに高血圧の治療や予防のためには1日あたり6g未満を推奨、WHOのガイドラインでは5g未満に抑える事が強く推奨されています。

しかし、愛知県民の1日あたりの食塩摂取量は10.6gで目標量を大きく上回っています。WHOの目標量からすると2倍以上となっており、この目標は達成がかなり困難であると考えられます。日本人は醤油やみそなどの塩分を多く含む調味料を使用する事が塩分過多の最大の要因と言われています。塩分の過剰摂取は高血圧の原因となり、高血圧は脳血管障害や心臓疾患、腎臓病など様々な病気を引き起こす要因と考えられています。

まずは自分が1日にどのくらいの塩分を摂取しているのかを知りましょう。

醤油小さじ1杯約1g、みそ小さじ1杯約0.7g、ソース小さじ1杯約0.3g程度の食塩が含まれています。また、食品を購入する時には裏面の食品成分表示の食塩相当量を見る事で少しでも塩分の摂取量を意識して**1日2gの減塩を目標にしてみましょう！！**



牛乳・乳製品の摂取について

皆さんは小・中学生の頃は給食で毎日牛乳を摂取していたと思いますが、現在も牛乳を積極的に摂取していますか??なんと20~30代の3人に1人が牛乳や乳製品を摂取していないのだそうです。

牛乳には、カルシウム、リン、たんぱく質などの栄養素が豊富に含まれています。

骨の健康を保ったり、整腸作用がある事は皆さんもよくご存知だとは思いますが、それ以外にも生活習慣病のリスクを下げたり、睡眠の質をあげるなどの効果がある事も知られています。

牛乳や乳製品はアレルギーがなく味が好みであれば調理なしで摂取可能なもの多く、比較的手軽に摂取できる食品です。ぜひ、**毎日の暮らしに牛乳・乳製品の摂取をプラスしてみてください。**

まとめ

食事は生きる上で欠かせない行為です。毎日の当たり前の行為だからこそ少しの意識がその後の自身の健康を左右します。「食事をおいしくバランスよく」を基本として野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を心がけましょう。そして、最後になりましたが食事は楽しく摂取する事が生活の質を向上させてくれると思います。身体的、精神的、社会的に健康であるため、楽しい食事の時間を過ごしてくださいね😊

