



現代社会の基礎サバイバル知識

vol.7

このマ
今回

↓ 食生活の乱れに注意!

一人暮らしなどをきっかけに乱れがちな若者の食生活。健康を維持するために最低限気をつけるべきことは？

若者の食生活の乱れは、最近何かと指摘

されるところ。朝食欠食や偏食が習慣化し、体のたるさや便秘などの慢性的体調不良につながるケースは多い。そこで女子栄養大学短期大学の岩間範子教授に話を聞いた。

「朝食を食べない若者は増加しています。特にここ数年で急増しているのが20代女性性の朝食欠食。行きすぎたダイエット志向なども影響しているのではないのでしょうか。朝は脳の働きを支えるブドウ糖が枯渇しているの

で、朝食抜きでは頭が働きません。体内時計も狂ってしまいますから、朝食はしっかり食べましょう。食欲がないならバナナやヨーグルトから慣らしてみよう」

また、一人暮らしを始めた時に外食が多くなると野菜が不足しがち。そこで、教授お薦

めなのが無理しない自炊。

「例えば、レトルト食品や缶詰食品に野菜を加えるだけでもいいんです。調理法も、ゆで卵を作るときに野菜類と一緒にゆでたり、一度にたくさん調理して冷凍庫や冷蔵庫に保存したりすれば手間が省けます。電子レンジを活用するのもいいですよ」

外食やコンビニ食では、野菜があるメニューを選ぶが、野菜を一品追加すること。ファストフードの場合は牛乳や野菜ジュースと組み合わせるのもポイントだと岩間教授。

「現時点で食生活が乱れているという高校生もいるはず。でも、高校生にもなったら、親任せにしないで、自分の健康は自分で守る、自分の食生活は自分で管理する、という意識をもつことが大切ですよ」

[食生活の乱れ]を防ぐための7箇条

1. 食欲がなくても朝食は必ず食べる!
2. ファストフードは夕食に食べるのは避ける
3. コンビニ利用の場合はパスタなどの主食に野菜を一品追加。または副菜がある弁当を
4. 偏った食事の次の食事は野菜を多めに
5. 外食は野菜ありの定食メニューを選ぶ
6. できるだけ自炊を。料理は手抜きでOK
7. 煮物などは薄味にしてまとめて調理。味付けや組合せを変えれば飽きない