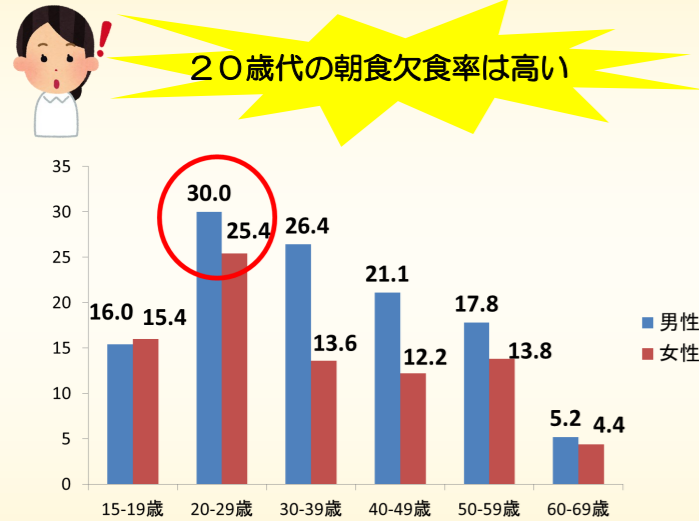


## 20歳代の食生活の状況

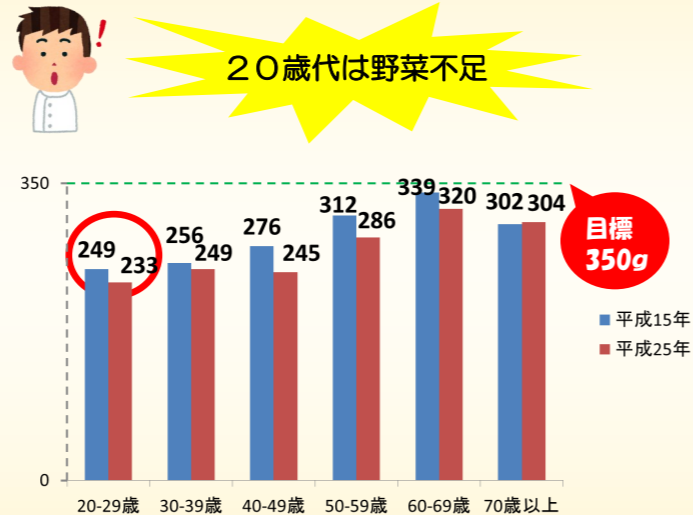
「平成25年国民健康・栄養調査」によると、特に20歳代に食生活の課題がみられます。社会人としていきいきと働けるように、専門学校に通っている今のうちから望ましい食習慣を確立することが必要です。

20歳代の朝食欠食率は高い



朝食の欠食率は年齢階級別にみると男女とも20歳代で最も高く、男性で30.0%、女性で25.9%となっています。

20歳代は野菜不足



20歳代の野菜の平均摂取量は約230gとなっており、目標の350gにはあと約120g不足している状況です。

資料：厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」

## 20歳代の食生活のポイント

その1 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べるメリット

- 体温が上がって体が目覚める
- 頭が冴えて仕事の能率が上がる
- 胃腸を刺激して排便を促す
- 太りにくい体質になって代謝もアップ！
- 体内時計が整って体調が良くなる

朝ごはんを食べないと太る？

朝食を食べず食事の間隔が長時間あいてしまうと、体が栄養を蓄えておこうとするために脂肪が付きやすくなります。また、おなかのすいて間食が増えたり、次の食事で食べ過ぎてしまうことも・・・  
太りにくい体づくりのためには朝ごはんを始めとした3食を規則正しく食べることが大切です。

- 時間がなくて食べられない・・・ ⇒ 今より早く起きられるように、早寝する工夫を！
- 食欲がないから食べたくない・・・ ⇒ 夜遅くに何か食べていませんか？就寝の2～3時間前は控えましょう。
- 朝食を食べる習慣がない・・・ ⇒ 何か口にする事から始めてみましょう。(バナナ、おにぎり、パンなど)

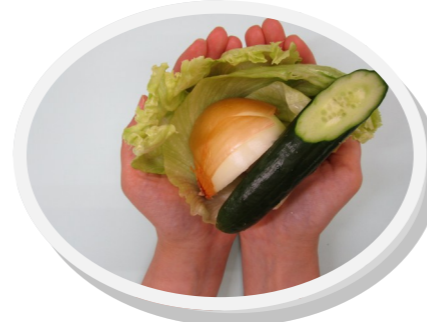
その2

野菜は1日に両手3杯分(350g)を食べましょう！！



そのうち1杯は緑黄色野菜を！

にんじん、ピーマン、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなど



あと+120g野菜を多くとる工夫

不足分(約120g)の野菜の目安量

生野菜なら両手



加熱したものは片手



不足分(約120g)の野菜の目安量

- 野菜スティック
- カット野菜
- かぼちゃサラダ
- ごぼうサラダ
- ひじきの煮物
- きんぴらごぼう
- 野菜サラダ
- コールスローサラダ

お手軽

味噌汁やスープは野菜たっぷり具だくさんに



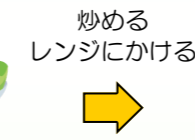
具だくさんのみそ汁

便利

生よりも加熱した方がかさが減って食べやすい



生野菜



炒める レンジにかける  
煮る 蒸す



野菜炒め



野菜の煮付

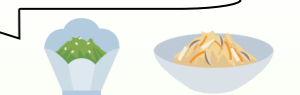
お手軽

焼きそばは野菜でボリュームアップ



便利

作り置きしておくとう便利



きんぴら・和え物・切干大根など

お手軽

炒め野菜をのせたり、麺と一緒にゆでてタンメンに



プラス



カット野菜

便利

買ってきたらまとめてゆでていろんな料理にアレンジ



ブロッコリーやかぼちゃ  
ほうれん草など

簡単

忙しい朝などは、すぐに食べられるものを



トマトを切ったもの  
やミニトマト

「平成27年度専門学校生の食に関する実態調査」では13校、およそ1600人にご協力いただきありがとうございました！  
結果を集計した後、各校へお返ししますのでもうしばらくお待ちください。



賞

実家出て恋しく思う母の味

賞

朝ご飯 良い1日の通り道

【今回の健康教育】

仙台医療福祉専門学校保育介護福祉学科は、3年課程で保育・介護について学んでいます。今回は、保育介護福祉学科1年生を対象に教員の中曽根先生と青葉区保健福祉センター保健師によるコラボ企画で健康教育を実施しました。

健康教育では、前日の食事記録を記入し、バランスチェックをしたり、ジュースに含まれる砂糖を見て、かくれた砂糖の量に驚きの声があがりました。中曽根先生による「運動とストレス」の話の中では「ストレスは悪いものか？」というクイズを交え、過度なストレスは問題になるが、**適度なストレス（夢に向かう等）は人生のはりあいになることや、運動をすることで心のストレス解消につながる**等のお話いただきました。

- 内容
- ① 「食事と睡眠」
  - ② 「運動とストレス」



健康教育の様子



青葉区保健福祉センターで作成・配布した健康教育媒体（パワーポイント）を織り交ぜながら中曽根先生の専門分野である「体育」の視点から、「ストレス」についてお話いただきました。活気ある先生のお話にみなさん引き込まれるように集中して聞いていました。



普段、飲んでいた飲み物に糖分がこんなに入っていたなんて **ショック!!**



飲み物	砂糖 (g)	スティックシュガー (1本5g) 換算量
コーラ	56.5	約11本
ホワイトウォーター	55.5	約11本
スポーツドリンク	27.3	約5.5本

全て500mlあたり

学生さんの感想

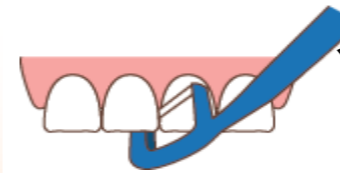
- ストレス発散法の一つとして、運動することもあるということがわかりました。
- 運動の話だったり、食事やストレスなど身近な話題だったので、興味がわきました。
- ジュースにあんなに砂糖が入っていることやお茶が0キロカロリーなことなど驚きがたくさんありました。
- 今のうちからバランスよく食べることで生活習慣病になりにくいということがわかりました。

きれいな歯で…ステキな笑顔

ステキな笑顔のためにはきれいな「歯」が大事。きちんとお口をケアして、自信を持とう！

セルフケアのポイント

- ★毎日お口のチェックを忘れずに！
- ★歯みがきは丁寧に！
- ★相談できるかかりつけ歯科医を決め半年に1回は定期健診を！
- ★デンタルフロス・糸付きようじの活用を！



プラークが残りやすい歯と歯の間には、専用の補助具を使いましょう。



ステキな笑顔は、就職活動にも有利！

活用しよう

20歳のデンタルケア

対象：仙台市に住民票があり、**満20歳を迎える方**

対象者には受診券を郵送しています

内容：問診・歯の健診・デンタルケア指導  
実施場所：登録医療機関  
実施期間：7月～11月

この機会に是非健診を受けて、歯やお口のケアをはじめよう！



料金：無料

今年もやります  
川柳コンテスト  
応募作品★大募集中  
平成27年9月25日(金)必着

- 最優秀賞 3名  
QUOカード1万円分+朝市商店街商品券
- 優秀賞 15名  
QUOカード5千円分+朝市商店街商品券

応募の詳細は、青葉区内専門学校に配布した右のチラシをご覧ください。今年も、あなたの応募作品が入賞するかも！！専門学校の学生さんや職員のみなさまのご応募をお待ちしています。



昨年の応募作品は朝市商店街の七夕で飾る等、健康づくりの啓発に活用しています。

