

# 食生活を見直そう！

ヘルスマネジメント／グループ6

リーダー 高橋 右 (発表、レジュメ、調査)  
副リーダー 広石 聡 (調査)  
進藤 美穂 (発表、調査)  
波多野 仁美 (発表、調査)  
山林 俊介 (発表)  
早田 由希 (調査)  
戸田 美波 (レジュメ、調査)  
川田 裕貴 (調査)  
永田 優綺 (調査)  
山田 直之 (調査)

1

## 目次

- ・ 1. 目的・動機
- ・ 2. 朝食を食べよう
- ・ 3. 現代と昔の食生活の比較
- ・ 4. 望ましい食生活
- ・ 5. 夏に向けて
- ・ 6. まとめ
- ・ 7. 参考URL

2

## 1. 目的・動機

- ・ これからの時期、食欲の低下に陥りやすいから
- ・ ファストフードやコンビニ食が増えているため
- ・ 大学生になって独り暮らしが増え、偏りがちな食生活を見直すため

3

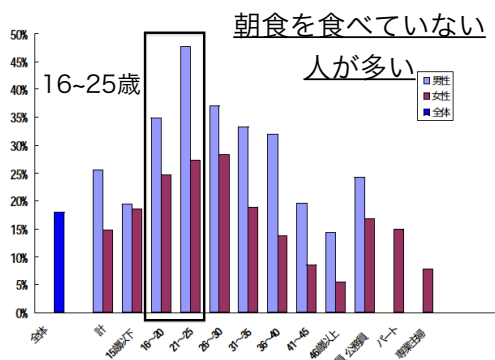
## 2. 朝食を食べよう

朝食は ( 体を目覚めさせるのに必要  
午前中のエネルギーを補給する

朝食をとることで  
昼に食べ過ぎないで済む

4

## 朝食の欠食率



5

## 朝食を抜くと、

勉強がはかどらない  
集中力が出ない  
イライラ

お米食べる！

脳のエネルギーが不足している

参考資料2

6

## パンではなく、お米である理由



お米



パン

水分が豊富。塩分が含まれていない。ビタミン・ミネラルが摂れる。

発がん性のあるポストハーベスト農薬が使われている可能性がある

朝食は、お米を中心に食べよう

7

## 朝食の食べる時間

朝に食べたご飯は、  
およそ3時間で消化されてしまう



遅くても朝9時まで

8

## 3. 昔と現代との食生活の比較



米類



乳製品



肉類



油脂類

昭和40年

145kg

37.5kg

9.2kg

6.3kg



減



増



増



増

平成22年

93.4kg

86.4kg

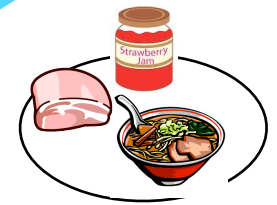
29.1kg

13.5kg

国民1人あたり1年供給純食料（参考資料3）

9

米 → パン, 麺



10

## 4. 望ましい食生活

- (1) 適正な体重の維持に務める
- (2) 多様な食物をバランスよく食べる
- (3) お米の基本食料としての役割とその意味を認識する
- (4) 牛乳の摂取に心がける
- (5) 脂肪の摂り過ぎに注意
- (6) 塩や砂糖の摂り過ぎには注意
- (7) 緑黄色野菜や海草の摂取に心がける
- (8) 朝食をしっかりとる

昭和58年3月の「食生活懇談会」の「私達の望ましい食生活—日本型食生活のあり方を求めて」より

11

## 5. 夏に向けて



冷たい物を  
取りすぎてませんか？

栄養のバランスは崩れてませんか？



12

## 夏の冷えがもたらす症状



体のだるさ

頭痛

胃腸の働きの低下

血流と代謝の低下

便秘、下痢

13

・食欲の低下

・あっさりした食事



栄養素不足



14

## ビタミンB1



穀物



豚肉



豆類



15

## ビタミンB1を多く含むの食事

豚肉の生姜焼き

うなぎ丼

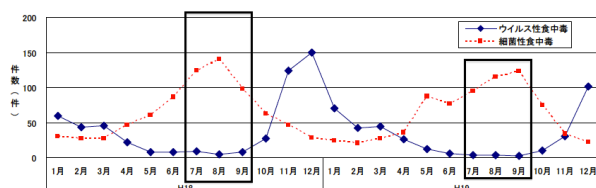
マグロのとろろ丼

ビタミン剤を摂取するのも1つの方法

16

## 夏の食事で気を付けたいこと

夏には細菌性食中毒が起きやすい



平成18年~19年の月別食中毒発生率：参考資料2

17

## 細菌性食中毒

### 1. 感染型

細菌が体内で増えて食中毒を起こす

### 2. 毒素型

細菌が食品中で増殖して毒素が作られ、食中毒を起こす

参考資料5

18

## 予防法

1. 細菌を付けない  
(手をよく洗う、まな板などを別々に使う)
2. 細菌を増やさない  
(早く調理し食べる、保存するときは冷蔵また冷凍する)
3. 細菌を殺す  
(加熱する、調理器具などを消毒する)

参考資料6

19

## 6. まとめ

- ・ 一. 朝食は毎朝食べよう。
- ・ 一. お米をたべよう。
- ・ 一. 日本食を大事にしよう。
- ・ 一. 夏にはビタミンB1の食事を取ろう。
- ・ 一. 料理を食べるとき作るときは手を洗おう。

20

## 7. 参考URL

- ・ 参考資料1: [http://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/enquete/pdf/enquete1.pdf#search=農林水産省%20現代人](http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/enquete/pdf/enquete1.pdf#search=農林水産省%20現代人) (農林水産省\_朝食の欠食率: 最終アクセス7月2日)
- ・ 参考資料2: [http://www.fsc.go.jp/sonota/shokutyudoku\\_kensu.pdf#search=厚生労働省%20月別食中毒患者数](http://www.fsc.go.jp/sonota/shokutyudoku_kensu.pdf#search=厚生労働省%20月別食中毒患者数) (厚生労働省\_月別食中毒患者数: 最終アクセス7月2日)
- ・ 参考資料3: <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/about.html> (農林水産省\_めざましごはんとは?: 最終アクセス7月4日)

21

## 7. 参考URL

- ・ 参考資料4: <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/index.html> (農林水産省\_国民1人・1年当たり供給純食料の推移 (参考3のPDFです): 最終アクセス7月4日)
- ・ 参考資料5: [http://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/virus/food\\_poisoning.html](http://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/virus/food_poisoning.html) (大幸薬品株式会社\_細菌性食中毒: 最終アクセス7月5日)
- ・ 参考資料6: [http://www.eiken.pref.kanagawa.jp/001\\_event/0101\\_open/files/16\\_saikinseisyokuchudoku.html](http://www.eiken.pref.kanagawa.jp/001_event/0101_open/files/16_saikinseisyokuchudoku.html) (細菌性食中毒: 最終アクセス7月5日)

22