

④牛乳・乳製品の摂取頻度

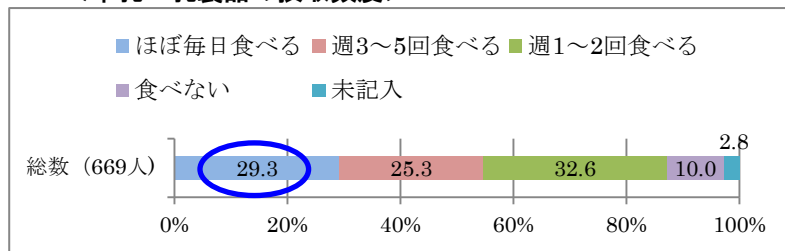
○牛乳・乳製品を毎日食べているのは約3割でした。

骨はカルシウムを出し入れして毎日生まれかわっています。カルシウムは骨や血液に含まれていて、カルシウムの摂取が不足すると、血液中のカルシウムを補うため、骨のカルシウムが溶け出してしまいます。

牛乳・乳製品をとらないと1日に必要なカルシウム量をとるのが難しいよ



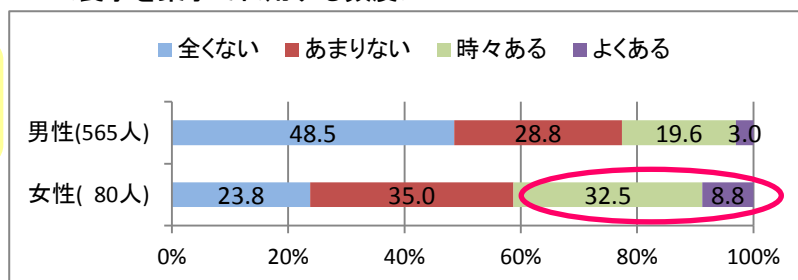
＜牛乳・乳製品の摂取頻度＞



牛乳・乳製品は毎日コップ1杯を!

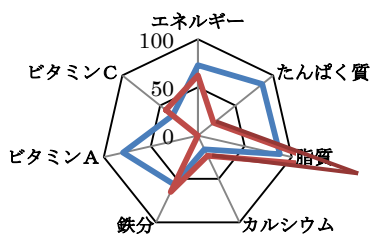


＜食事を菓子で代用する頻度＞



⑤食事を菓子で代用する頻度

○食事を菓子で代用することがある(時々・よく)と答えた学生は、男性が2割、女性が4割でした。



例えば、チャーハン1人分とポテトチップ1袋だと、エネルギーは同じくらいですが、含まれる栄養素はずいぶん違います。菓子には、脂質や糖が多く、たんぱく質、ビタミン等が少ないので、食事を菓子で代用するのは好ましくありません



⑥身体面での健康

○学生の約2割が「あまり健康でない・健康ではない」と回答していました。
○学年が上がるにつれ、「健康ではない」と認識する人の割合が多くなっていました。



⑧料理をする頻度

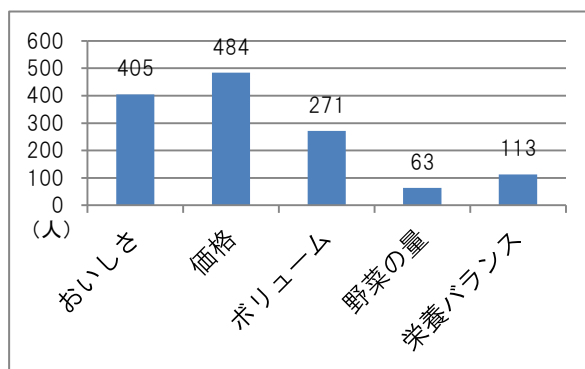
○食事つき学生寮や自宅生では「全くしない」の回答が4割以上でした。

いずれ一人暮らしになった時のため、学生の少し時間に余裕があるうちに、簡単料理に挑戦してみよう。



⑦食事を選ぶ時に重要視すること

○1位が「価格」、2位が「おいしさ」3位が「ボリューム」となっていました。



これから社会で活躍する輝かしい皆さんへ

これから社会に出て、仕事をしたり、趣味を楽しんだり、家庭をもったり、みなさんには楽しい夢がたくさんあると思います。それを実現していくためには、「やる気」そして「健康な体」が必要です。

健康は、なくしてから初めて大切さを実感したり、自分の気づかぬうちに少しずつ蝕まれていくものです。社会にでると、働く環境になれるまで、忙しい日が続くと思います。若い今から「健康に良い食習慣」を実践できる力を身につけましょう。

「大学生の食生活の実態と食育に関する意識のアンケート」結果の概要版は、手稲区食育ホームページに掲載しています。

<http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/menu/index.html>

発行：手稲区健康・子ども課 (011-681-1211)

協力：北海道科学大学

平成27年3月



さっぽろ市
02-Q03-15-183
27-2-124

若者の食について考えよう



北海道科学大学生
「大学生の食生活の実態と食育に関する意識のアンケート」結果より

現在、朝食欠食など若い世代の食の乱れが指摘されています。手稲区と北海道科学大学は、未来を担う若者が健康的な食生活を実践することができるよう、協働で食育啓発を行っています。

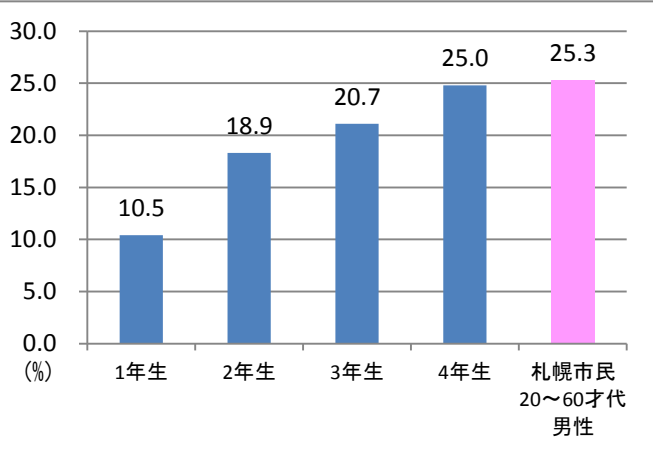
その第一歩として、大学生の食の実態を知るため、平成 26 年 9 月から 10 月にかけて、北海道科学大学の 1 年生から 4 年生 669 人を対象として食に関するアンケート調査を行いました。

①体格について

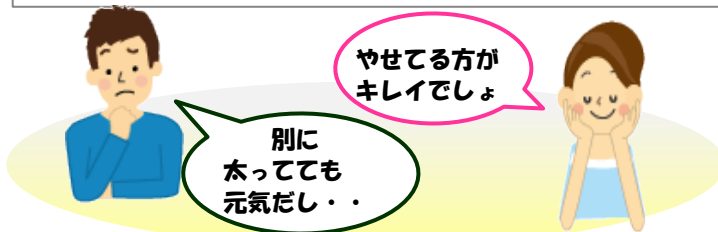
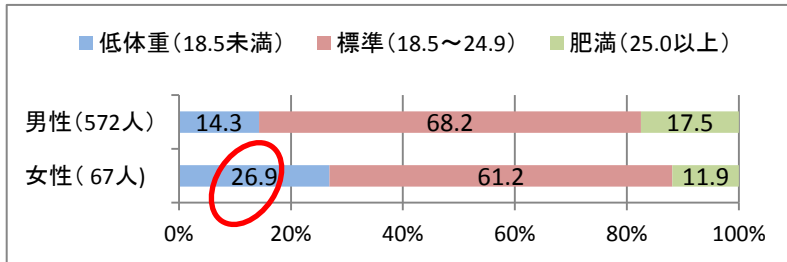
○学年が上がるにつれてBMI（体格指数）が高くなり、肥満の割合が増加しています。4 年生では、4 人に 1 人が肥満で、これは札幌市民 20 才～60 才代男性とほぼ同じ割合となっています。

○女性では肥満よりやせ（低体重）の割合が高く、4 人に 1 人が低体重となっています。

<男子学生の肥満（BMI 25.0 以上）の割合>



<性別のBMI>



適正体重を維持しよう



あなたの体格指数を計算してみよう

あなたの BMI 値 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

○低体重 (18.5 未満) ○標準 (18.5～24.9) ○肥満 (25.0 以上)

肥満はなぜいけない？

内臓脂肪が蓄積すると、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを引き起こしやすくなり、動脈硬化をすすめます。

動脈硬化は心臓病や脳血管疾患につながりやすく、現在、若年からの動脈硬化が問題となっています。運動と食生活で適性体重を心がけましょう



痩せすぎも問題です

食事量が少なく、必要な栄養素の摂取が不足していると、貧血など、潜在的に栄養不足の状態になります。若い女性や妊婦の低栄養により、生まれてくる子どもが、将来、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)になるリスクが高まることがわかってきました。

健やかな心と体を育むためにも、若い時から良い食習慣を身につけたいものです。



こんな生活が太りやすい！

- 野菜をあまり食べない
- 菓子パンをよく食べる
- 脂っこいものをよく食べる
- スナック菓子をよく食べる
- アイスやチョコが欠かせない
- 飲みものは、基本スポーツドリンクやジュースなどである。
- 朝食を食べない
- 夜食を食べて、夜更かしする
- あまり歩かない