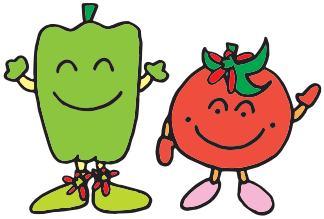
大学生、新社会人の食生活を豊かに…

ひとり暮らしの食生活ガイド

新生活はうち飯スタイルで



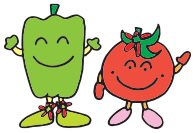
1週間の「うち飯」レシピ紹介

これならできる！若い世代の食生活改善

20 歳代を中心とする若い世代の食生活は、朝食の欠食率が他の世代より高く、野菜の摂取量は少ないという傾向にあります。また、コンビニや飲食店が 24 時間利用できる環境下にあり、食事のリズムも乱れがちです。

そこで、“これなら自分もできる” という食生活の改善法を見つけ、実践してみましょう。

◉まずは自分の問題点と改善のポイントをチェック！



まず、あなたの食生活を振り返り、問題点を見つけることからスタートです。
あなたが当てはまる項目に（□に）☑印をしてみましょう。

◆食生活の問題点と改善ポイントチェック表

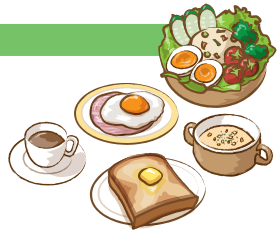
食生活の問題点	食生活改善のポイント
朝食の欠食 □朝は出かける時間ぎりぎりまで寝ている。 □朝食は食べないことが多い。 □午前中は頭がぼ～としていることが多い。	朝食は、脳と体のウオーミングアップには欠かせないもの。朝食の大切さを理解し、毎日食べるようにする。
食事選択能力の不足 □ファストフードやコンビニをよく利用する。 □同じものばかりを買う傾向がある。 □外食はラーメン・丼などの単品物が多い。 □満腹にさえなればよい。栄養バランスはあまり考えない。	ファストフード店やコンビニでは賢い食品の選び方、組み合わせ方を考え、外食でも栄養バランスを考えた食事ができるようになる。
調理技術の不足 □包丁・鍋など調理器具をあまり置いてない。 □今まで料理を作ったり、手伝ったりしたことがない。 □家で食べる時はインスタント食品が多い。	まずは、最低限必要な調理用具をそろえる。そして、これならできそう～！と思う料理から作ってみる。
孤　食 □食事はひとりで食べることが多い □食事が楽しくない。 □外食する時もいつもひとり。	食事は楽しく食べることもおいしく食べるコツ。時には友達や先輩とコミュニケーションを取りながら会食を。
食費節約と流用 □生活費の節約はまずは食費から □食事を一食抜いてでも他のことにお金を使いたい。	“食” は健康の源であることを認識し、1食1食を大切する。生活費は食費の確保から。

さて、）☑印はいくつになりましたか？　多ければ多い度、食生活に問題ありです。食生活改善のポイントを参考に）☑印が一つでも少なくなるよう食生活を改善していきましょう。

◉食生活改善の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう。

ステップ１



○まず3食きちんと食べる……特に朝食を欠かさず食べよう！

《朝食を食べないと……》

- 体温が上がらず体のウオーミングアップができない。
- 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、頭ぼんやりで、学業や仕事がはかどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満の原因に。

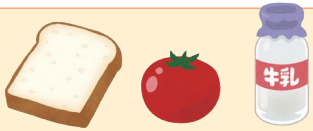
ステップ２

○食事の内容を充実させる……「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

理想は右図のように主食・主菜・副菜が全て揃っていること。
食品選びは主食・主菜・副菜となるものがとりあえずあること。

- 簡単に済ませる時も組み合わせを考えて
  例えば朝食もこのように……

おにぎり　＋　味噌汁　＋　ゆで卵



パン　＋　トマト　＋　牛乳

- 一皿ものでも主食の他に副菜、主菜がたくさん入っているものを。
  例えば実沢山の……

五目焼きそば　　カレーライス　　五目ラーメン

副菜などが十分にとれなかった時はその後の食事で補う

ステップ３

○食事バランスガイドにそった食事をする……主食・主菜・副菜等それぞれが適量がとれている

あなたが１日にとった主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の量と食事バランスガイドの量を比較して適量がとれていればＯＫ

- 主食、主菜、副菜は別々でなくても量がとれていれば一皿でもＯＫ
- 適量の継続を心がける

※食事バランスガイドは1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかがわかるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を「コマ」のイラストでわかりやすく示したものです。島根県HPの医療・福祉ページや農林水産省のHPであなたの適量を確認してください。