

食生活を見直そう！



さあ、始めよう！  
「食」べる「事」から  
健康づくり

**START!**

健康づくりへの第一歩は「食事」から！  
STEP1~5をクリアして、バランスの良い  
食生活を手に入れよう！

一日三食しっかり食べよう

**STEP 1**

まず**朝食**をとろう！

「眠いから」、「食欲がないから」と朝食をとらない人が多くなっていますが、  
朝食は一日の活動にとって欠かすことのできない**エネルギー源**です。

- 何か**1品一口**から → おにぎり、パン、ヨーグルトなどが食べやすくおすすめ
- **朝、時間がない**のなら → 授業が始まる前のすきま時間などを活用してみましょう

美容や健康のためには**一日三四の食事を規則正しくとる**ことが大切です。



食べる時間も大切

**STEP 2**

夜遅い時間に食べてない？

大学生活では、授業やアルバイト、サークルなど、タイムスケジュールが日々変化します。**食事をとる時間帯が極端にずれることのないように**心がけ生活習慣のリズムを整えましょう。

夜遅い時間帯の食事・睡眠不足

↓  
不規則な生活・食事（朝食抜きなど）

- × **太りやすい**体質に！
- × **肌荒れ**などの原因に！
- × **寝不足**により、授業中ボーっとしてしまうことも…



どうしても夜遅くなってしまったときは…

- 油の多いこってり系は控えて、鍋ものやスープなど、あっさり系の料理をチョイス！
- 腹八分目を心がけましょう



野菜をしっかり食べよう

**STEP 4**

野菜を**1日 350g**以上食べよう！

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、**健康的な食生活を送る上で非常に重要な役割**を果たします。

野菜 **120g** (約1食分) の目安

- 生野菜なら、両手軽く1杯分
- 茹で野菜なら、片手約1杯分



※きのこ・いも・海藻も大切な食品ですが、野菜の仲間には入りません。



食事の内容にも気を付けよう

**STEP 3**

主食・主菜・副菜は

**3 : 1 : 2**が目安！

- 主食・・・**エネルギー源**（炭水化物）
- 主菜・・・**血や肉を作る**（たんぱく質）
- 副菜・・・**体の調子を整える**（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

いろいろな栄養素を過不足なくとることが大切です。  
食べ過ぎたり、不足したりした時は、次の日に調整しましょう。



コンビニや売店を上手に活用しよう！

コンビニや売店で食べ物を買うときに、意識することで**野菜を上手にとり入れる**ことができます。

コンビニランチ de ひと工夫！

- おにぎり + フライドチキン + **野菜スティック・サラダ**
- パン + 牛肉コロッケ + **野菜ジュース**



※おにぎりだけ、パンだけなどに偏らないようにしましょう。

手軽に野菜をとれるコツ

**STEP 5**

できることから  
始めよう！

**GOAL!**

**HAPPY**

健康 **スクール**ライフ！

