

第23回

自分のからだをつくる
～ 食生活の課題は～

講師
木村 裕美

みなさんは、毎日どんな食事をしていますか？朝食を食べていなかったり、偏った食生活をしていませんか？高校生の時期は、生涯にわたって心身ともに健康に過ごすことができるような食習慣の基盤をつくる重要な時期です。今回は、食に関する課題について、さまざまな角度から学んでいきます。さらに、よりよい食習慣を実現するには、どのような知識と技術を身に付けていけばよいか考えていきましょう。

◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

朝食欠食

近年、朝食を食べない「朝食欠食」の人が増えています。朝食を欠食すると、睡眠中に使われ、少なくなっている栄養素を摂取することができません。また、脳のエネルギー源としてのぶどう糖をはじめ、体温上昇や代謝に必要な栄養素が摂取されなないため、代謝が十分に行われず、集中力や記憶力が低下します。また、生体リズムが乱れ、イライラやからだがだるくなるといった体調不良につながる場合もあります。

PFCバランス

体内でエネルギーをつくる栄養素の比率は、P(たんぱく質)、F(脂質)、C(炭水化物)のバランスで表されます。1980年ごろには、米を中心として魚、肉、野菜などの多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていましたが、近年は、脂質の比率が増加し、炭水化物の比率が減少しています。脂質の摂取比率が増えることによって、生活習慣病などの患者の増加に結びついています。

BMI (Body Mass Index)

肥満や低体重(やせ)の判定に用いられ、 $(\text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}))^2)$ で算出される値で、肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数です。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります。

1 食生活チェック

自分の食生活を振りかえり、いまよりも健康的な食習慣を身に付けるためには、どうしたらよいか、考えてみましょう。

2 “食べる”を考える

(1) 食べることの意義についてまとめてみましょう。

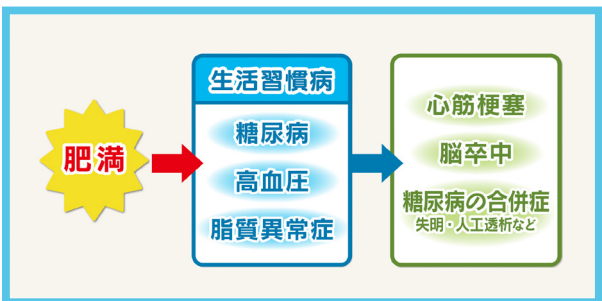
生理的役割	
心理的役割	
社会的役割	

(2) あなたにとって「食べることの意義」はなんでしょうか。自分の考えをまとめてみましょう。

3 食生活の課題

(1) 現代の食生活の課題を考えてみましょう。

《参考資料》



(2) 「生活習慣病」にならないようにするには、食生活においてどんなことに気をつければよいのか自分の考えをまとめてみましょう。

きょうのまとめ

人生 100 年時代と言われている昨今、生涯にわたって心身ともに健康であるために必要な知識を学び、さらに自分の身体について興味を持ち、食生活を楽しみながら適切な食習慣を身につけていきましょう。

