

大学生生活 × 食生活

student diet

大学生の食生活は乱れがち。いつもラーメンを食べてしまったり、野菜を全く食べなかったり、それどころか1日1食しか食べなかったり。こんな不健康な生活で良いはずがない！そこで今回は、「大学生×食生活」をテーマに、国立健康・栄養研究所の瀧本さんと松本さんにお話を伺いました！



瀧本 秀美さん

東京医科歯科大学医学部卒業後、産婦人科医として勤務。一九九四年より、国立健康・栄養研究所母子健康・栄養部研究所所属。現在は国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部部長を務め、国と連携して栄養学の調査・研究を行なっている。



松本 麻衣さん

お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科卒業の管理栄養士。聖徳大学助手を経て、現在は、国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 研究員を勤める。

大学生の食生活

日本人の食の課題として、食塩の摂取量が多いことがあげられます。特に一人暮らしの大学生は、コンビニのご飯やファストフードを食べることがよくあるかもしれませんね。このような食事は、商品によっては塩分や脂肪分が多く、ビタミン類が少ないという問題点があります。また、国民健康・栄養調査の結果によると、若い人は野菜や果物の摂取量が少ない傾向があります。国民健康づくり運動で掲げられている野菜の目標摂取量は1日あたり350グラムですが、その目標には届いていません。果物に至っては、20代の6割が全く摂っていません。この食事調査は1日分であり、調査した日にたまたま野菜や果物の摂取量が少なかった可能性もありますが、野菜や果物は抗酸化物質を含めたビタミン類・食物繊維が含まれており、不足するといくつかの種類のガンや生活習慣病などのリスクが上昇する可能性が報告されています^(注1)。若いうちは問題がなくても、何年後かの健康診断で指摘されるリスクを上げることになるかもしれません。

野菜を摂るとしたら……
コンビニで食事を購入する際は、サラダを追加してもらえるといいかもしれません。自炊する場合には、茹でるだけで食べられるプロッコリやほうれん草は、保存もできますし、手軽にチャレンジしやすい野菜かもしれません。もし難しい場合は、プチトマト1つ加えることからスタートでも構いません。他にも、コンビニなどで売られているカット野菜や冷凍野菜は、1袋で5種類ほどの野菜が入っている商品もあるので、簡単に野菜を料理に使用できて便利です。

果物を摂るとしたら……

果物は、野菜と異なりそのままでも食べやすいです。皮を剥くのが面倒だという人でも、カットフルーツや冷凍フルーツなら楽に食べることができるかもしれません。果物の中でも、バナナは値段も安く食べやすいので、果物を食べる習慣がない人でも手が付けやすいかもしれません。バナナに含まれているカリウムには、塩分の排泄を促す作用もあります^(注2)。ちょっとお腹がすいた時には、コンビニやスーパーで、スイーツではなくフルーツを買うことで、ビタミンやミネラルを摂ることにつながります。

消費者に寄り添った食環境づくり

研究室では食育基本法に基づいた食育を推進していくための基本的な方針や目標を定めている食育推進基本計画作成のためのエビデンスを構築する研究を行っています。これまでは健康維持や栄養バランスについての研究が中心でしたが、SDGsの影響もあり「持続可能な食環境づくり」にも重心を置くようになりました。そのためには、私たち栄養学の研究者だけでなく、行政や食品企業の協力も欠かせません。商品に含まれる塩分量を少しずつ減らす「こっそり減塩」に取り組んでいる企業もあります。このような企業とも協力しつつ、持続可能性や気候変動、食料自給率なども考慮に入れて「食環境づくり」に貢献していきたいと思っています。

食事は「こ」を意識しよう！

朝食
若い人では朝食を食べない人が多いかと思えます。朝食を抜くことは昼食の食べすぎにつながってしまうことがあります^(注3)。このような摂取バランスの乱れは、肥満の原因になりかねません。まず

は、バナナなどの果物やフルーツグラノーラだけでもいいので、食べることをはじめてみませんか？

朝食

昼食にラーメンやファストフードを食べる方も多いと思いますが、食べ過ぎには要注意です。ラーメンやファストフードの商品は、1食だけで1日の食塩や脂質の基準量を超えてしまう場合もあります。ラーメンやファーストフードを食べた場合は、他の2食や、次の日は、品数も多く野菜も摂りやすい食事（定食屋など）で食べることでバランスを見直してみましよう。

夕食

可能であれば、自炊をし、外食だとかなかなか摂りにくい野菜などをしっかり摂取することが理想的です。しかし、忙しかったり、疲れていたりで、夜に自炊をするのが面倒になってしまい、コンビニやスーパーなどで惣菜や弁当を買って食べることも多いでしょう。そのようなときは、サラダを一緒に買ったたり、冷凍野菜や果物を追加してみませんか？

先生教えて！ 大学生の食の悩み

Q1 朝食にフルーツグラノーラってあり？

A 朝食の習慣化におすすめ

フルーツグラノーラにはドライフルーツが入っており、乳製品やヨーグルト製品はカルシウムの良い摂取源になります。朝食を摂る習慣のない方はヨーグルトやフルーツを食べることから始めてみるといいかもしれません。ただし、甘いタイプは糖質が多い商品もあるので、注意が必要です。

Q2 野菜ジュースやゼリー飲料に栄養はあるの？

A 食事の代わりにはなりません！

野菜ジュースで、生の野菜と同じぐらいの栄養素が摂取できるわけではありません。また、ゼリー飲料もすべての栄養素が摂取できるわけではありませんし、エネルギーが多く含まれる製品もあります。どちらも食事の補助的にとらえるといいかもしれません。栄養成分表示も見て、エネルギーや糖質の摂りすぎには注意しましょう！

Q3 サプリメントで栄養は摂れる？

A あくまでも補助的に！

サプリメントは特定の栄養素の吸収効率を上げるものです。食べ物を噛んで消化、吸収し身体の中で栄養素が利用されるというプロセスが省かれているので、効果を期待して摂り過ぎたりすると過剰摂取になります。3食の食事をきちんと食べたうえで、必要に応じて補助的に利用しましょう。たとえば、葉酸のサプリメントは赤ちゃんの先天異常の一種が予防できるため、妊娠を希望する女性が摂ることが推奨されています^(注4)。

参考文献

- 注1: Yamaji T, et al. Int J Cancer. 2008; 123(8): 1935-40.
- 注2: Yao B, et al. Eur J Epidemiol. 2014; 29(2): 79-88.
- 注3: 野村尚弘. 医学のあゆみ. 2017; 261(8): 792-796.
- 注4: Yoshimura E, et al. Physiol Behav. 2017; 174: 89-94.
- 注5: 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針. <https://www.rnhw.go.jp/content/00078598.pdf>