

# 健康づくりのための食生活

柴田学園大学 短期大学部 生活科

木村 康子

TEL 0172-32-6151

FAX 0172-32-6153

顔写真等  
(希望者のみ)

e-mail y-kimura@shibata.ac.jp

キーワード

食生活、健康づくり、健康教育

日本は高度経済成長以降、近代産業技術の発展とともに食生活に利便性と簡便性をもたらしました。それにより生活様式、食生活様式も変化し仕事の形態、勤務時間の多様化や、インスタント食品、ファストフード、コンビニ等いつでもどこでも自由に食べられるようになってきました。また、家族形態も核家族や単身世帯が増え、個食や孤食が進み、欠食も常態化するようになってきました。

一方、計画性のない食べ方や運動不足により肥満や生活習慣病に罹患する人が増加しています。

食生活は、必要な栄養素を過不足なく摂取することだけが目的ではなく、自らの健康は自らが管理する能力を養う必要性があります。

正しい食生活のあり方、食習慣の大切さを早い時期から学ぶことが必要である点に着目し、保護者の健康づくりのため参加型の集団指導を生徒と共同で行いました。身体的変化が現れる壮年期、中年期の問題点について考え、成人期の特性と栄養管理のあり方を栄養指導と食事提供をすることで健康教育をします。

いつまでも健康でいるため、生活習慣病の予防、標準体重の求め方、適正体重、摂取エネルギー目安量の体験、食事の適量を知ってもらい自己管理のための知識習得が目的です。

栄養指導・食事アンケート結果

運動と健康(運動の実践)	<ul style="list-style-type: none"><li>・体験を通して老化を感じた。これから教えていただいた体操を続けたいと思う</li><li>・楽しい運動だった</li><li>・毎日はちょっと…心掛けたい</li><li>・普段、体を動かすことが少ないので”片足立ち”スクワット”を続けてみようと思った</li><li>・運動は大事だと改めて実感した</li><li>・実際に運動に参加者に行わせたのは、非常に分かりやすく良かった</li></ul>
10年後も若々しく過ごせるためには(栄養指導)	<ul style="list-style-type: none"><li>・今が大事で10年後が変わるのかなと思った</li><li>・もう少しバランスの良い食事を摂るように心掛けたいと思った</li><li>・10年後も健康でいたいと思った</li></ul>
食事内容について(食事提供)	<ul style="list-style-type: none"><li>・思ったよりご飯の量が多くてびっくりした</li><li>・ゆっくり食べることも大事ですね</li><li>・量が多くて食べきれないかと思ったが、美味しく完食した</li><li>・自分でも作ってみようと思う</li><li>・調理の仕方での感じ方が違うことにびっくりした</li><li>・各人に対しカロリー調整をしっかりとっているのが良かった</li></ul>