



名寄市立大学の窓から知への誘い

vol.3

「食べる」を考える

保健福祉学部栄養学科 教授 高野良子

一日三度の食事は、健康の源であると同時に、生きる意欲を高める重要な手段でもあります。

【食事の役割】
あなたにとって「食べる」ことはどんな意味を持っているでしょうか。

「食事」には、大きく二つの役割があります。一つは、健康な状態を保ち、病気の予防や治療に必要な栄養素を、多すぎず少なすぎず摂るという栄養素補給の役割があります。

もう一つは、食べる人の食習慣や食文化に合わせて、おいしく、その食事によって心が豊かになり、家族、仲間、友人などと一緒に食事をして人間関係を改善するなど、QOL(生活の質)や社会性を高める役割です。

【健康をつくる食事】
必要なエネルギー量や栄養素量は、年代や性別、活

動量など個人それぞれの状態に応じた調整が必要になります。自分の「食事」が、健康の維持・増進の源

になっているかは「バランス」という視点で大まかに点検することができます。

(1)食事量と活動量の「バランス」がとれるー自分で適した体重を維持できている。

(2)栄養素の「バランス」がとれるー①食事を抜かない(特に朝食)、②主食・主菜・副菜を組み合わせて食べている。

簡単であまりまえるのことに見えますが、毎日のこととなるとできないことも多いですね。

ただ、健康のためにはこのうらなねばならないなどと思つ必要はなく、朝何も食べていなければ牛乳の1杯でも飲む、などの小さな変化が積み重なれば、身体も

生活も変わり、10年後には大きな差がでるはずですので、できることから実行してみませんか。

【栄養・食事療法が必要な場合】

栄養・食事療法が必要な場合の「バランスのよい食事」は、個人それぞれで細かな注意が必要になりますので、主治医の指示を必ず守ってください。

例えば、高血圧症は一般的には野菜をしっかりと摂ることが勧められますが、腎臓の機能が低下している場合には、野菜や果物の摂り方に制限が必要です。

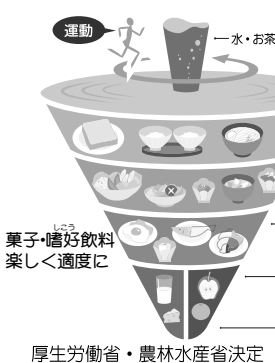
また、鉄欠乏性貧血がある方には鉄分の多い食事が勧められますが、C型肝炎の方には鉄分の摂りすぎを避けるようにと医師から指示があることがあります。主治医の指示を必ず守ってください。

【管理栄養士の養成】

本学の栄養学科では「管理栄養士」を目指す学生の教育をしています。卒業後は、管理栄養士として「食べる」ことを多様な場で、多職種とともに支えています。

「食べる」ことへの支援の方法にはさまざまありますが、臨床栄養学の領域では、一人ひとりの暮らしにあった「おいしくて、楽で、安心できる」栄養・食事療法を研究し、市民のみなさんの「健康もおいしさも自分でつくる」を支えるしくみを考えていきたいと思つています。

食事バランスガイド



1日分	
主食 (ごはん、パン、麺)	ごはん(中盛り)だったら4杯程度
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	野菜料理5杯程度
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度
牛乳・乳製品	牛乳1本だったら程度
果物	みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

図書館的話題・卒業論文

本学の4年生は、各学科とも実習や就職活動などで多忙ですが、卒業論文(看護学科は看護研究論文)も書かなくてはなりません。さらに提出後は学科ごとに卒業論文発表会が行われます。計時員も配置され、教員からの鋭い質問もあり、緊張感あふれる行事です。

卒論のタイプはさまざまですが、参考のために先行研究などの文献を読むことも必要です。求める資料が本学にはないことも多く、そのような時は図書館間相互利用に頼ります。

オンライン上で文献の複写や図書の貸借を他の大学図書館に依頼したり、受け付けたりするシステムです。

学生の研究を、全国の大学図書館や専門図書館が支えていることとなりますね。

大学図書館にはこんな図書があります

～食生活に関する図書～

- 『「正しい食生活」でつくる健康』 佐藤和子 モラロジー研究所
- 『食べて健康! タニタ式カラダのひみつ』 池田義雄 三笠書房
- 『よくわかる栄養学の基本としくみ』 中屋 豊 秀和システム



●詳しい利用案内は名寄市立大学のホームページでご確認ください。(大学ホームページ>付属機関>図書館)

●問い合わせ: 本館 ☎ 01654②4199[内線3114](ダイヤル) 分館 ☎ 01654②4199[内線2200]