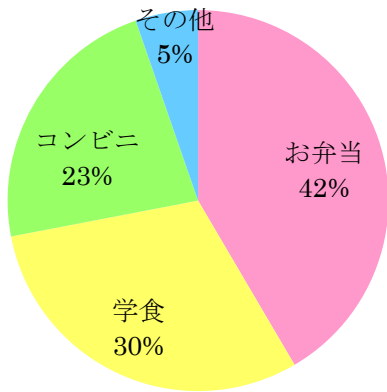


大学生の昼食改善計画～お弁当でヘルシーになろう～

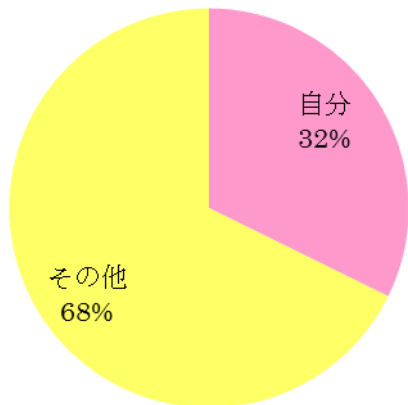
日本女子大学の学生 207人に聞いた 女子大生の食生活事情！！

昼食は主に、学食・コンビニ・お弁当のどれですか？

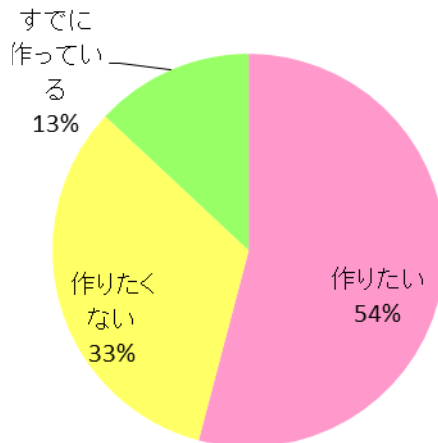


昼食にお弁当を持ってきている割合は 42% でした。学食 30%、コンビニ 23%を合わせると 53%となり、お弁当を持ってきている割合よりも高いことが分かります。

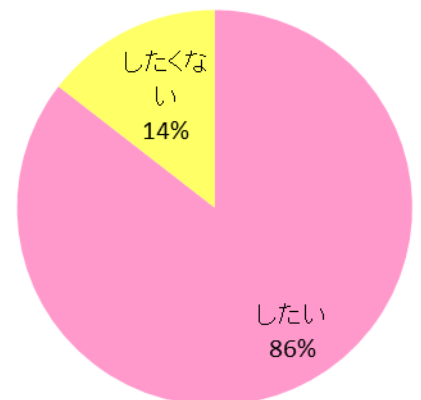
お弁当は誰が作っていますか？



お弁当を自分で作りたいですか？



現在の食生活を改善したいですか？



また、昼食は主にお弁当と回答した人のうち、自分でお弁当を作っている割合は 22%、その他が 78%となりました。一方、お弁当を作りたい人は 54%であり、今お弁当を作っていない人の中にもお弁当を作りたい人が多いことが分かります。作りたい理由としては、“**経済的**”、“**健康的**”、“**料理ができるようになりたい**”という意見が多くありました。お弁当を作りたいと答えた人の理由として多かったのが、“**時間がない**”、“**面倒**”、“**料理が不得意**”といった意見でした。

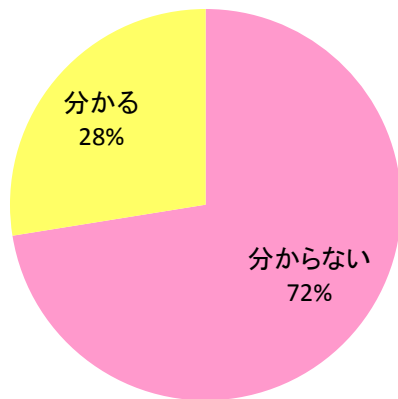
現在の食生活を改善したいと思っている人は 86%となりました。食生活の問題を認識しているものの、改善できない人や改善方法が分からないという人が多いのではないかと考えられます。

お弁当は、経済的で健康的なイメージを持つ人が多いことが分かりました。また、お弁当を自分で作りたいけれども、料理が苦手だったり、時間がなかったりするために出来ない人が多いことも分かります。

これらの結果から、「女子大生でも作れるヘルシーなお弁当」をテーマに、自分自身で食生活を改善するため、健康的で簡単な調理法で作れるお弁当を提案したいと思います。

エネルギー・栄養素に関するアンケート結果

自分に適した1日の食事の量やエネルギー(kcal)がどのくらいわかりますか？



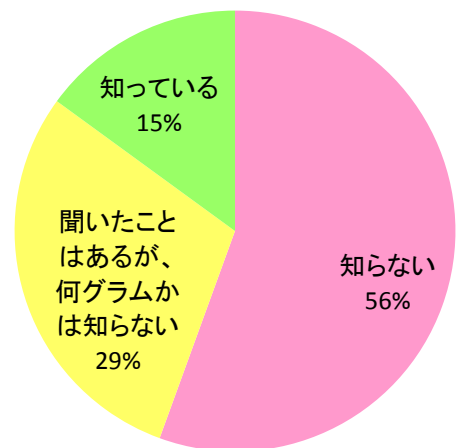
自分に適した1日の食事量やエネルギーがどのくらいわかりますか？というアンケートに対して、72%もの方が分からないと回答しています。「カロリー」という言葉が飛び交っていますが、正しく利用されていないようです。

1日に必要なエネルギー(Kcal)は、18~29歳女性、身体活動レベルII(ふつうの動作)の人で、**1950kcal**となっています。(日本人の食事摂取基準 2010年版より)誰もが1950kcalではありませんが、一つの目安になります。1食当たり、**650kcal**を目安にしましょう

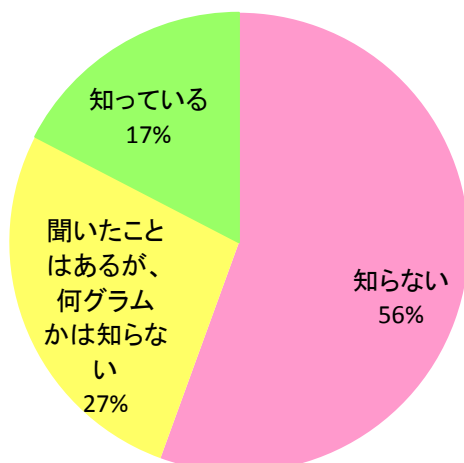
1日に何グラムの野菜を摂取するべきか、知らない人は56%でした。聞いたことがあるが何グラムかは知らない人は29%で、8割以上の方が知らないということになります。野菜ジュースやサラダに表記されている商品は多いですが、認知度は低いようです。

厚生労働省の健康日本21(第2次)では、野菜の摂取量の目標を**350g以上**としています。このうち、120gは人参、かぼちゃ、ブロッコリーなどの、緑黄色野菜から摂取することが望ましいとされています。

1日、何グラムの野菜を摂取するべきか知っていますか？



1日の食塩摂取量の目標は何グラム以下か知っていますか？

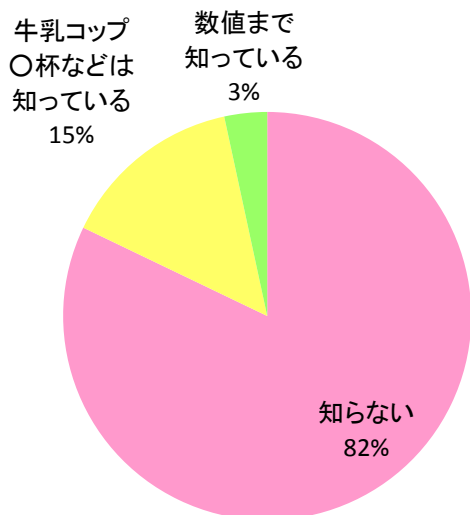


女子大生が塩分を気にすることはあまりないかもしれませんが、8割以上が食塩を1日何グラム以下にするべきか知らないということが分かりました。しかし、将来の生活習慣病予防のためにも、「減塩」を心がけてみましょう。

女性は1日**7.5g**、男性は**9g**以下とされています(日本人の食事摂取基準2010年版)。つまり、1食あたり、**女性2.5g**、**男性3g**となります。

「ナトリウム」と表示された商品もありますが、ナトリウムは食塩相当量とは異なります。 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量}$ です。コンビニのカップスープ、おにぎり、めん類など、表示をよく見ると、とても多くの食塩が入っていることが分かります。

1日、どのくらいのカルシウムを摂取するべきか知っていますか？



カルシウムの摂取量を知らないと答えた人は8割となりました。成長期を過ぎたとは言え、骨粗鬆症予防のためにも意識して摂取するべき栄養素です。

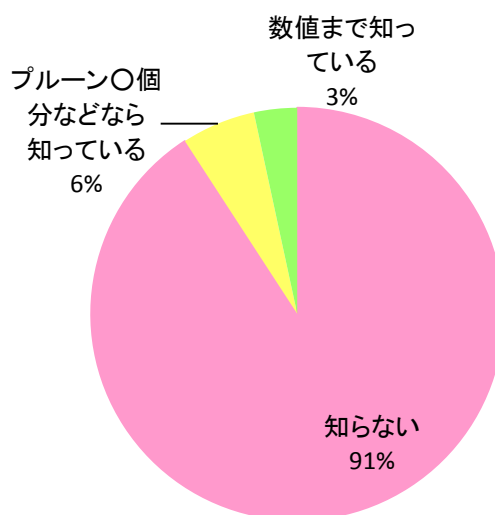
食事摂取基準では、18～29歳女性の推奨量が650mgとなっています。牛乳にすると、コップ一杯200mlとして、3杯分になります。牛乳は効率よくカルシウムを摂取できるので、積極的に取り入れたい食品です。

女性に不足しがちな鉄。なんと9割もの人が、何mg摂取するべきか知らないと回答しました。

食事摂取基準で、18～29歳女性は10.5mg摂取することが推奨されています。

グラムまで覚えていることは難しいかもしれません。しかし、鉄が多いイメージのドライプルーン栄養表示を見てください。100g食べても、1mgしか鉄を摂取できません。10.5mgを目安にすると、表示を見た時にその食品に鉄が多いのか、少ないのかが分かるようになります。

1日、何ミリigramの鉄を摂取するべきか知っていますか？



アンケートにより、何をどれだけ食べたらよいのか分からない人が多いのではないかと考えられました。自分に必要なエネルギーや栄養素の量を知り、それが食品ではどのくらいかを知ってもらいたいと思います。展示の食品を参考にして、これからの食生活に役立ててください。