



食べて元気に・キレイになろう！



勉強にバイトやサークルと女子大生もなかなか忙しいもの。さらに趣味の時間やおしゃれなど・・・やることがたくさんあって毎日アクティブに過ごされている方も多いことと思います。不規則な生活から十分な食事ができていなかったり、スリムでいたいのために無理な食事制限をしたりしていませんか？最近、雑誌やテレビでは『〇〇ダイエット』や『〇〇健康法』といったような簡単にできそうなものもたくさん目にしますが、中には間違った情報を伝えているものが存在していることも事実です。

アメリカにはこんなことわざがあります。『We are what we eat.』（私たちは食べたものでできている。）そうです。日々の食事が私たちのからだを作りそのエネルギーで活動し、その食事内容によっては健康を損なってしまう可能性もあるのです。

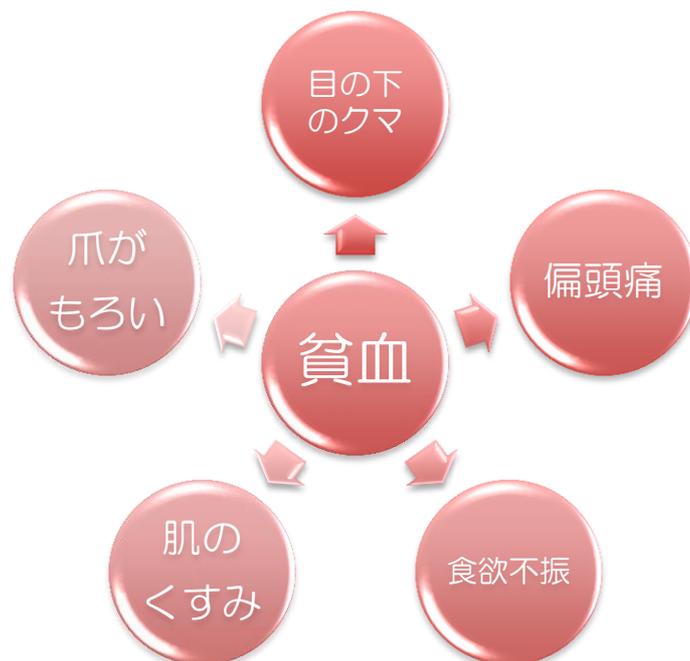
では不規則な食生活ではどのような弊害が起こるのでしょうか。女子大生にぜひ知って欲しいものを、ほんの一部ですがいくつか挙げてみます。栄養素別に多く含む食品をいくつか示してありますので、そちらもぜひ参考にしてみてください。

鉄不足ではキレイになれない ～貧血～

「貧血」と聞いてまず「めまい」や「たちくらみ」というような症状を思い浮かべ、「自分は該当しないわ。」と思われる方も多いことでしょう。これらも貧血の主な症状ですが、以外と知られていない「偏頭痛」「爪がもろい」「食欲不振」といったものも貧血の症状です。なんと美容面でも、「目の下のクマ」や「肌のくすみ」「顔色が悪い」などの症状が鉄欠乏性貧血と関係しています。

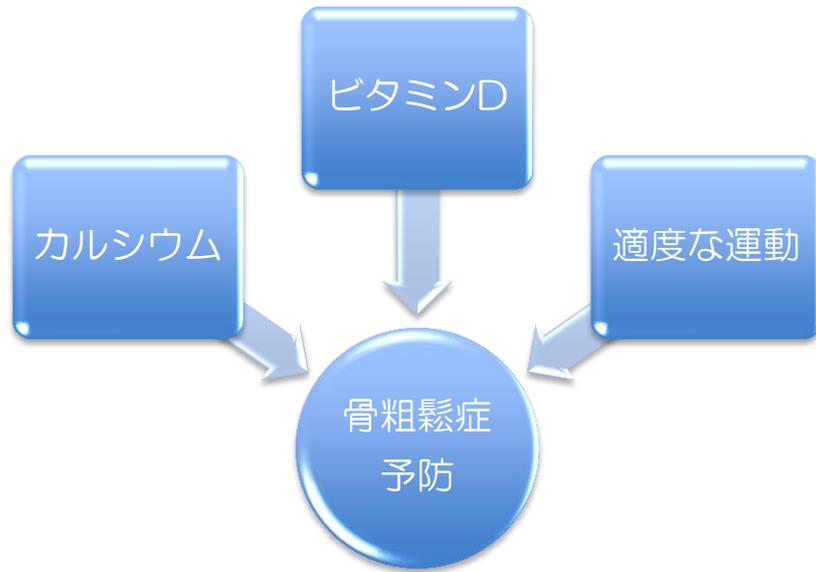
鉄には、レバーなどの動物性食品に含まれる「**ヘム鉄**」と、ひじきなどの植物性食品に含まれる「**非ヘム鉄**」の2種類があります。体内での吸収率が低い非ヘム鉄は、**ビタミンCと一緒に摂って吸収率をアップ**さしましょう。

18～29歳女性の1日の鉄の所要量は12mgですが、国民栄養調査の結果7.0mgしか摂れていないことがわかりました。日常生活の中で、これだけの鉄分を摂取することはなかなか難しいかもしれません。最近では鉄分が添加された牛乳など工夫された食品も登場しているので、食事と組み合わせて取り入れてみるのも良いかもしれません。



骨が老化する？ ～骨粗鬆症～

日本人女性に不足しがちな栄養素のひとつに**カルシウム**が挙げられます。カルシウムはなんと言っても骨の健康に関わる栄養素です。現代では骨粗鬆症になってしまう若い女性が増えていると言われています。どんなに見た目が整っていても、骨がぼろぼろでは姿勢の良い美しい立ち振る舞いはできません。また、若い時に行った無理なダイエットが、閉経後の骨粗鬆症のリスクを高めるというデータもあります。**適度な運動**が骨を丈夫にすることもわかっています。食事からしっかりと栄養を摂って身体の中から骨美人を目指しましょう。



美しい髪・美しい肌を手に入れる！

「髪は女性の命！」とも言われるように、さらさらでしなやかな髪の毛には誰もが憧れます。そんな髪の毛と同じくらい、なめらかで美しい肌も女の子にとって重要なもの。**髪や肌はタンパク質から作られる**ので、食事からのタンパク質量が不足してしまうと、髪の毛がパサパサになってしまったり、肌も潤いが不足してがさがさになってしまったりということが起こりやすくなります。さらに、摂取エネルギーが不足すると身体は**筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします**。そうすると肌を支えている筋肉が失われて肌がたるんでしまったり、美しい姿勢をキープすることもできなくなってしまいます。おまけに**基礎代謝が下がって身体に脂肪がつきやすくなってしま**うなど、美から遠ざかってしまうことだらけ……。そうならないためにも自分の身体に適した摂取エネルギー量を知り、十分な量のたんぱく質を摂取することを心がけましょう！



毎日元気に過ごす！ ～ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜を食べよう～

身体の内面から健康な人は、誰が見てもキラキラとしています。野菜の少ない食事でビタミンやミネラルが不足すると身体の疲れがとれなかったり風邪をひいてしまったり、勉強・バイト・サークルとアクティブに活動することはできません。食物繊維の不足で便秘や肌荒れに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。厚生労働省が示している1日当たり野菜摂取量の目標は350g以上（このうち120gは緑黄色野菜で摂ることが望ましい）ですが国民健康・栄養調査の結果（平成22年）を見ると、成人の平均摂取量は268gであり、不足していることがわかります。毎日を元気に過ごすために日々の食事に上手に野菜を取り入れましょう。

野菜を取り入れるポイント！！

- ・ 外食では、特に野菜不足が気になります。お浸しや煮物などお野菜の**小鉢を1品プラス**してみましょ。大学内の食堂を利用する場合も、1品足すだけで栄養価がぐんと上がります。
- ・ 加熱した方がかさが減って、より多くの量を食えることができます。温野菜など手軽にできるものから取り入れてみましょう。

ビタミンA

- ・ 皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める。油と調理することで吸収率がアップ。
【食材】にんじん、レバー、たまご

ビタミンB1

- ・ 糖質を代謝する疲労回復のビタミン。【食材】玄米、豚肉、豆腐

ビタミンB2

- ・ 脂質を代謝してダイエットをサポートする。【食材】魚、卵、大豆

ビタミンC

- ・ 感染症予防と美肌のビタミン。【食材】いちご、柑橘類、キャベツ、カリフラワー

ビタミンD

- ・ 免疫力を高め、骨を健康に保つ。【食材】鮭、干し椎茸、さんま

ビタミンE

- ・ 身体に有害な活性酸素を除去する。【食材】アーモンド、オリーブオイル、サーモン

鉄

- ・ 貧血を予防する。【食材】レバー、ほうれん草、かつお、貝類、ひじき

カルシウム

- ・ 骨を作り出すビタミン。【食材】小魚、乳製品、豆類、ごま、ひじき

カリウム

- ・ 過剰な塩分を排出し、むくみを予防する。【食材】緑黄色野菜、海藻類、大豆

食物繊維

- ・ 便秘を予防する。【食材】緑黄色野菜、果物、海藻類、豆類、全粒穀物、雑穀