

Young

若者の食生活が危ない!?

欠食女子と過食男子

やせすぎの20代女性、メタボ予備軍の30代男性が年々増加中！その理由を探るべく、ふだんどんな食事をしているのか見せてもらったところ、この世代への食育も待たなしの状況であることが見えてきました。

ダイエットを気にするあまり食べない女子



下田佳子さん(仮名) 25歳・営業職

BMI値: 17.2

身長160cm、体重44kg、体脂肪率18%。食事時間は日中は規則的だが、夜は外食も多く、1日2食のときもある。朝食は基本的にスムージー。昼食はオフィス内でサンドイッチなど軽食がメイン。22時以降は食べないようにしている。

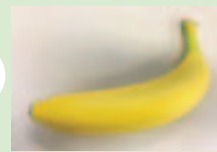
朝は野菜をたくさんとれるスムージーだけ飲みます

グリーンスムージー：コップ1杯 80kcal



朝

バナナ：1本 86kcal



昼

ミックスサンドイッチにんじんサラダ 435kcal



夕

ミネラルウォーター 0kcal



夜

1日の摂取カロリー
601kcal

平日

栄養バランスを心がけているのですが食欲も落ち気味

バナナ：1本 86kcal



朝

野菜サラダ(コンビニ) 105kcal



昼

絹ごし豆腐 ¼ 丁もずく酢プチトマト 82kcal



夕

ミネラルウォーター 0kcal



夜

1日の摂取カロリー
273kcal

休前日

週末だけ炭水化物をとるようにしています

グリーンスムージー：コップ1杯 80kcal



朝

いちご：10個 51kcal



昼

豚玉お好み焼き 589kcal



夕

野菜ジュース 75kcal



夜

1日の摂取カロリー
795kcal

休日

お腹いっぱい食べたがる肉食男子



藤原忠夫さん(仮名) 33歳・事務職

BMI値: 34.1

身長173cm、体重102kg、体脂肪率32%。食事時間は不規則で朝食は缶コーヒーだけの場合も。昼食はオフィス近くの飲食店で定食を食べることが多い。夕食・夜食は晩酌をしながら食べるのがほとんど。24時過ぎに食べることもある。

時間のない朝は缶コーヒーだけですませることも

缶コーヒー 59kcal



朝

チキンカツ定食(ごはん2杯) 1093kcal



昼

ミックスコンボ定食 1084kcal



夕

おでん缶ビール350ml：2缶 845kcal



夜

お酒は毎日。ビールかチューハイを2杯程度

ハンバーガーフライドポテトコーラ 871kcal



朝

豚肉グリルパン 603kcal



昼

豚肉生姜焼き定食(ごはん2杯) 1200kcal



夕

缶チューハイ350ml：2缶 315kcal



夜

1日の摂取カロリー
2989kcal

カロリーオーバー

休前日

休日は抑えたいのですがどうしてもお腹が減って...

ポテトチップスコーラ 429kcal



朝

カップ焼きそば 604kcal



昼

チキンカレーグリーンカレーナン：2枚生ビール(中)：2杯 1342kcal



夕

ポテトチップス缶ビール350ml：1缶 473kcal



夜

1日の摂取カロリー
2848kcal

カロリーオーバー

休日

食生活 特集1

栄養が十分にとれない 子どもたち

ひとりきりで食事をとる子どもが増えています。
失われたのは温かな団らんだけではありません。
心配なのが栄養の偏りであり
成長期の体や心への影響です。



食生活 特集1

子どもの基本的な生活習慣(朝食)の重要性

基本的な生活習慣の乱れも見られます。朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学校6年生では12・5%、中学校3年生では16・2%となっています。文部科学省の「全国学力・学習状況調査」などによると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力や体力の向上がみられるというデータもあります。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、十分な休養・睡眠の他、調和のとれた食事も大切です。

ライフスタイルの多様化で子どもの間にもひろがる孤食

ひとりでの食事は子どもの間にも広がっています。近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族が揃って食卓を囲む機会が少なくなっています。仕事が忙しいうえに長時間労働となったり、塾や習い事をする子どもが増えていることから、子どもたちだけで食べる「孤食」が増えています。また、食べ物があふれた現代では子どもは容易に好きな物を手に入れます。育ち盛りに好きな物ばかり食べることで栄養が偏るおそれがあります。

子ども6人に1人が貧困懸念される健康面への影響

貧困の問題もあります。所得格差の拡大や離婚によるひとり親世帯の増加が背景にあります。心配されるのが健康への影響です。厚生労働省の研究班が平成25年に小学5年生を対象に行った調査では貧困世帯の子どもは「休日に朝食を食べない」、「家庭で野菜を食べる頻度が低い」など食生活の乱れが顕著で、炭水化物が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足していることもわかりました。政府は「子どもの貧困対策の推進に関する法律」を作り、ひとり親世帯の子どもの居場所づくり、食育に対する支援などの対策を講じています。あわせて親の世代を

■貧困世帯の子どもの食生活

一般世帯に比べて	→ 休日の朝食を食べない、または食べないことがある	1.6
	→ 家庭で野菜を食べる頻度が低い(週2～3回以下)	2.0
	→ インスタント麺やカップラーメンを週1回以上食べる	2.7

※数値は一般世帯を1としたときの割合(オッズ)比を示しています。

出典:厚生労働省研究班・村山伸子代表(4地域19校の小学5年生全数調査923人)

含め、ライフスタイルの多様化を前提として仕事と生活の調和に配慮した食育を展開していく必要があります。



診断結果 食事が少なすぎて、完全な栄養不足です！

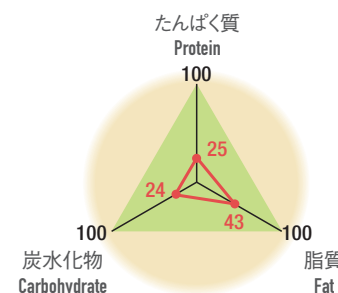
まずはこの一品



スムージーだけ、果物だけの単品の食事をやめて、ヨーグルトやゆで卵をプラス。これらを加えて少しでもたんぱく質やビタミンB群を補給し、体の状態を整えましょう。おにぎりを買わずに鮭やたらこ、サラダはチキンや豆入りにするなど、まず、たんぱく質をとる意識を高めてください。

平均摂取カロリー／日
556kcal

※20代女性の必要量は1950kcal
(身体活動レベルII:ふつう)



便秘や肌荒れ、貧血などの症状があるのでは。疲れやすく、口内炎がでやすくなっている可能性も。太りたくない気持ちはわかりますが、平日、休日にかかわらず食事が少なすぎて、摂取エネルギーも栄養素も大幅に不足しています。特に、筋肉、骨、血液などの体をつくるために必要なたんぱく質の不足は見逃ごせず、将来のためにも食生活の改善が急務です。たんぱく質がとれる食品は、肉、魚、卵、乳製品など。これらを1食に1品は食べるように今すぐ心がけましょう。



栄養士がズバリ診断

主食・主菜・副菜を意識し、バランスのよい食事を！

2人の例は特別なものではなく、事実、20代女性はBMIが18・5未満の「やせ」の人が他の年代より多く、男性は30代から肥満者が増えて、40～50代になると3人に1人がメタボリックシンドロームの状態といわれます。また、1日にとったたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率を示したグラフからは、男女とも脂質の摂取量が多く、炭水化物の摂取量が少ないことがわかり、この傾向も多くの人に見られます。今だけでなく将来も健康に過ごすためには、やはり食事が大切です。毎食、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、豆腐料理など)、副菜(野菜、きのこ、海藻料理など)をとることを意識してみてください。この3品がそろえば、体に必要な栄養素をひととおり補給できる、バランスのよい食事になります。



牧野直子さん

管理栄養士。料理研究家。生活習慣病や肥満の予防・改善のための食生活指導や栄養指導、簡単に健康によい料理の提案などを行う。

診断結果 肉や油のとりすぎで、このままでは深刻な状態に！

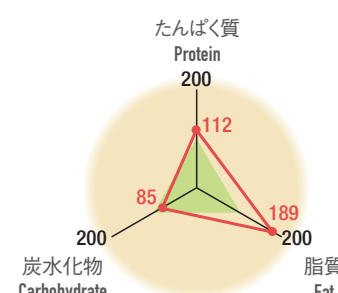
まずはこの一品



太りにくい体をつくるには、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜の助けが必要です。肉料理のつけ合わせの野菜とは別に、毎食1品、野菜のおかずを食べるようにしましょう。おすすめは、ほうれん草などの青菜料理。油を使わないおひたし、酢のものなどが安心です。

平均摂取カロリー／日
2973kcal

※30代男性の必要量は2300kcal
(身体活動レベルI:低い)



肉や脂っこいものを中心の食事で、30代男性に必要なエネルギーを700kcal近くオーバー。特に脂質のとりすぎが目立ち、メタボリックシンドローム予備軍の可能性が。深刻な状態になる前に、体重を減らしてコレステロール値や血圧を改善しましょう。それには、低カロリーで脂質や塩分の排泄を促す効果がある野菜の摂取量を増やすこと。また、血液がドロドロにならないよう魚を食べる機会を増やしたり、太る原因になる夜食をやめることなどを考えてみてください。



※上のグラフは推定エネルギー必要量(kcal)におけるたんぱく質、脂質、炭水化物の比率を示したもの。緑の正三角形は、理想的なバランスとされるたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%の比率を満たした場合(それぞれの%を100とする)。赤い三角形は、2人の3日分の食事を平均した比率。