

大学生の食事と健康を考えてみようなの

りょっくんの健康応援講座 2回目



学生の皆さんは、4月に行われた健康診断を受けられましたか。学内で健康診断を受けた方は、学内Wi-Fi環境でのPC、タブレット、スマートフォンから、自分の健康診断結果を閲覧することができます。自動発行機から健康診断証明書を発行して、自身の健康状態の確認もできるので確認してください。

身体計測からみる体格指数（BMI）

BMIは、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）という式で計算します。日本肥満学会による肥満度判定基準表（下表）を参考にしてください。自身の適正体重を正しく理解することが重要です。

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）



出典：日本肥満学会

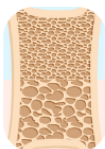
やせ

BMI18.5未満は「低体重（やせ）」と定められています。20歳代では” 他人と比べて” 自分が太っていると思い込んでいる割合が最も高いという結果¹⁾ が得られており、「他人与人の比較」に敏感な世代であることがわかります。

やせすぎは本来、カラダが必要とする栄養素を十分に得られていない状態です。

やせすぎによる健康へのさまざまな影響を及ぼす代表的なもの

1. 疲れやすい、だるい、めまい、息切れ、低血圧
2. 免疫力の低下、体調を崩しやすい
3. 貧血
4. 月経不順・無月経
5. 血行不良、冷え性、低体温
6. 睡眠障害、集中力の低下
7. 筋肉量の低下
8. 骨粗しょう症（骨折を起こしやすくなる）



骨密度が高く丈夫（健康な人）

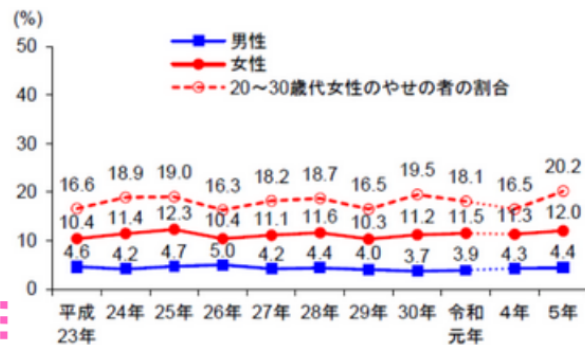
骨の中がスカスカ

9. (将来) 低出生体重児の出産する割合が高くなる など

20代女性の約2割が痩せすぎ

令和5年国民健康・栄養調査によると、日本人成人女性の「やせ」（BMI18.5未満）は、成人女性全体の約1割にみられ、先進国の中で最も高い水準にあります²⁾。特に若い世代に多く20.2%（15～19歳、20～29歳の約5人に1人）、その状態が20年以上続いています。

やせの者（BMI<18.5kg/m²）の割合の年次推移（20歳以上）



出典：厚生労働省「令和5年(2023)国民健康・栄養調査」の結果（令和2,3年は調査中止）

今年度本学女子学生のやせの平均値は、14.9%と学生の健康白書2021³⁾ の女子学生の平均値18.9%よりは低かったものの、10人に1人は栄養素の不足が疑われる状態でした。保健室では、BMI16未満の学生の方に保健指導を行っています。ポータルやメールで連絡していますので、注意してみてください。健康面やメンタル面に影響が出ている場合、医療機関を受診しましょう。

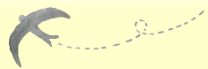
健康な身体をつくる生活習慣のポイント

- ★「バランスのよい食事できちんとカロリーをとる」
- ★「適度な運動をする」
- ★「質のよい睡眠をとる」

適性体重・体脂肪を保つことは、結果として健康な身体づくりにつながります。保健室では、健康相談を受付けています。お気軽にご利用ください。

参考文献：

1. 厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査報告 結果の概要 2. 体形の自己評価 表2「太っている」、「少し太っている」と思う理由。
2. 厚生労働省：令和5年国民健康・栄養調査報告 第2部 身体状況調査の結果 肥満及び低体重（やせ）の者の割合の年次推移。
3. 一般社団法人国立大学保健管理施設協議会：学生の健康白書2021



5 月を元気に過ごすために



前期が始まり 1 カ月がたちます。学生生活は順調ですか？

連休が明けてくるころには、少し疲れがたまってくる時期ですね

連休中に実家に帰省したり、久しぶりの友人に会ったりした方は、ホームシックを感じているかもしれません

学生生活も今一つ乗れてない、学業に不安がある・・・など出てくるかもしれません

5 月を元気に過ごすためには生活リズムを整え、ストレスをためないことが重要です

学生相談室に来室される学生さんへお話ししている 5 月にがんばり過ぎない **4 つのヒント** をご紹介します

予定を入れ過ぎない

活動しやすい季節で友人などとの交遊も多くなる時期ですが、予定を入れ過ぎないようにしましょう
 ＊土曜日か日曜日のどちらかは予定のない日にする
 ＊一日空けることが難しい人は、予定のない時間を数時間確保しておいて休息に当てましょう

手帳の空白時間は
 こころの休息時間です



睡眠時間を削らない

睡眠がうまくとれていないとメンタルヘルスの調子を崩すことがあります。大学生は授業に、アルバイトに、サークルに遠距離通学に……と忙しいですが、睡眠はしっかりとりましょう

＊日中の短時間の昼寝なども上手に活用しましょう
 ＊睡眠日誌をつけて 1 週間でどのくらい睡眠時間をとれているか把握してみましょう

SNS からは時に離れてみる

交友関係がひろがると、SNS を頻繁に利用することが増えてきますが SNS 疲れもしてきます
 ＊スマホを触らない時間をつくる、フライトモードにするなど、情報から離れる時間をつくりましょう

＊SNS の情報は選んで使いましょう
 SNS のおすすめ欄が荒れてきたときは情報の選択を見直す時です



授業の遅れは早めに相談

体調不良でお休みをしていたり、わからないことが聞けずに課題についていけなくなると不安を感じたりします

＊わからないことや、提出期限に間に合わなそうな時は早めに授業担当の先生に相談しましょう
 ＊友人やクラスメイトと課題の提出時期など声を掛け合うと課題の出し忘れが防げます



5 月を上手に過ごして夏に向かって、からだもこころも健やかにすごしましょうね

困ったとき、不安なとき、まずは相談に来てください。学生相談室でお待ちしています。



女性の健康セミナー「しきゅうのおしらせ」

妊娠する性の私たち。ライフプランの中で女性の“性”についてどう考えていますか？
 女性のライフサイクルと性に関する話を婦人科医の先生にご講演いただきます。
 学生・教職員の方のご参加をお待ちしています。

講師：婦人科医師 熊谷万紀子先生 会場 17 号館 171A 講義室 時間 12：40～13：15

第 1 回 6 月 13 日(金) 【月経の話】月経とのストレスレスな付き合い方

第 2 回 6 月 27 日(金) 【妊娠・避妊の話】“妊娠する性”のリスクマネジメント

第 3 回 7 月 11 日(金) 【性感染症の話】性感染症と関連疾患への向き合い方

申し込み不要
 直接会場にお越しください