

プラスワンメニューで 食事のバランスアップ!

保健管理・総合相談センター 保健管理部 保健師

早瀬 純子 (はやぶち じゅんこ)

一人暮らしを始めたばかりの学生さんからよく耳にするのは、「自炊を初めて栄養バランスが気になる」、「外食やコンビニ弁当が多く体重が増えた」、「忙しくて外食が多い」等の食生活への不安です。特に「野菜不足」について気にされている学生さんが多数おられます。厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

野菜量も記載されている物があります。1食120gを目安に自分の食べている野菜量がどのくらいか機会があれば一度見てみてください。1日350gの野菜をとるのは思ったより難しく、特に徳島県は野菜消費量が男性で全国ワースト1、女性でワースト2という不名誉な結果になっています。手軽に野菜量を増やす方法としてはプラスワンの副菜メニューを付ける事をお勧めします。たとえば市販のお弁当に野菜サラダのバックを追加したり、どんぶり物など単品メニューには和え物等を付けると野菜量が増えバランスが良くなります。また食事の組み合わせを工夫するのもいいでしょう。ラーメンと焼き飯のセットをラー

メンと野菜炒めに変えたり、ハンバーガーセットのポテト、コーラをサラダと野菜ジュースに変えたり、忙しい朝もトーストとコーヒーだけで済ませないで、牛乳やプチトマトを加える事でぐっとバランスは良くなります。もちろん主食、主菜、副菜、汁物がついた定食スタイルが理想ですが、まずは今より少しバランスアップを目指してください。

保健管理・総合相談センターはひとり暮らしの学生さんを応援しています。食生活をはじめ生活全般に不安を感じている方は気軽に相談に来てください。また学生さんだけでなく単身赴任中の教職員の方々も大歓迎致します!



プラスワンの副菜



丼ものに和え物

組み合わせを変えて



焼き飯を



野菜炒めに



ポテト、コーラを



野菜サラダ、野菜ジュースに



コーヒーを



トマト、牛乳に

読者の言葉

徳島で1人暮らしをしている子供からは、ほとんど連絡がないので、とくを拝見して、いろいろな情報を得ることができ嬉しいのです。他の学部や卒業生さんたちの活躍の様子が分かり、保護者としても我が子が徳島大学に入学させて良かったと実感でき、嬉しく思っています。今後も盛り沢山の内容の広報を待っております。

とくををお読み頂きまして大変ありがとうございます。とくでは徳島大学の様子や学生の生活が少しでも読者の皆様に伝わるように取り組んでおります。本来ならば、タイムリーな情報を届けるために、毎号発刊時に郵送したいのですが、郵送料の関係で2号を同時送付となっております。読者の皆様におかれましてはご理解を頂き、今後もとくををお楽しみ頂くことを希望しております。

皆さんこんにちは。総合科学部人間文化学科心理・健康コース3年の小林冬馬と申します。兵庫県神戸市のポートアイランドという島から徳島にやってきて今年で3年目になります。自然を愛し、雄大な自然の中で行うトライアスロンやサーフィン、トレイルランに夢中になっています。阿波踊りも大好きで、何より魅力の詰まった徳島をこよなく愛しています。

そんな僕も、最初は大学生活がつまらないと感じていたし、徳島もあまり好きではありませんでした。しかし2年生のとき、あるきっかけから「やりたいことは全部やってやろう!」と決意し、学内外問わず様々な活動に取り組んできました。中でもグリーンバードという環境系NPO団体の活動と徳島の第一次産業を盛り上げる活動の2つに力を注いできました。その他にも、震災復興支援で二度東北を訪れたり、日本を飛び出してアメリカのポートランドへ海外研修に行ったり、興味を持ったことには全て挑戦するようにしていました。

その一方で、何もかも中途半端な自分に気付き「このままたくさん活動を抱え続けても、自分には何も残らないのではないかな?」と心底悩んだ時期もありました。

自分の軸をしっかりと定め、一つの活動に『本気』で取り組むことの大切さを痛感しました。そのことに気づいた今は、自分にできることは何か考えてある程度活動を絞り、一つ一つに常に『本気』で取り組んでいます。

今年度の4月には有志で実行委員会を結成し、代表として「まけまけいっばいMATCHING2014」という徳島県内の学生団体を紹介するイベントを開催しました。対象は新入生や大学生活に物足りなさを感じている学生で、スタッフを含めて150人以上の来場者を集めることができました。



ひわさうみがめトライアスロン2014完走後の1枚。インカレ出場に向けてトライアスロン部の設立を考えています。

した。さらにはイベント後、多くの学生団体からたくさんの方の歓迎をいただき、自分たちが今住んでいる徳島を巡る旅に出たいと考えています。徳島の魅力を実際に肌で感じ、それをいくつかの手段で発信する。より多くの学生が徳島を好きになるきっかけを作ること、また、今まで出会ったた



ビーチにてサーフィン部の仲間たちと。



2014年阿波踊り。念願の藍場浜演舞場にて。(本人提灯左)

My Life Situation

- 部活 蔵本水泳部 サーフイン部
- アルバイト とくしまマルシェ スポーツジム
- 趣味 サイクリング 食べ歩き

さんの県外の友人たちを徳島に招待し、フルコースのおもてなしをすることがまず第一歩の目標です。この文章が掲載される頃には、旅を終えその活動が始まっているかもしれません。

最後になりましたが、このような貴重な機会をいただき本当にありがとうございます。



グリーンバード発足後初の活動での1枚。駅前周辺をおそうじ中



食や農林漁業に関する学生団体の日本一を決める、農林水産省主催の『食と農林漁業大学生アワード2013』で決勝進出。



まけまけいっばいMATCHING2014のスタッフたちと。