

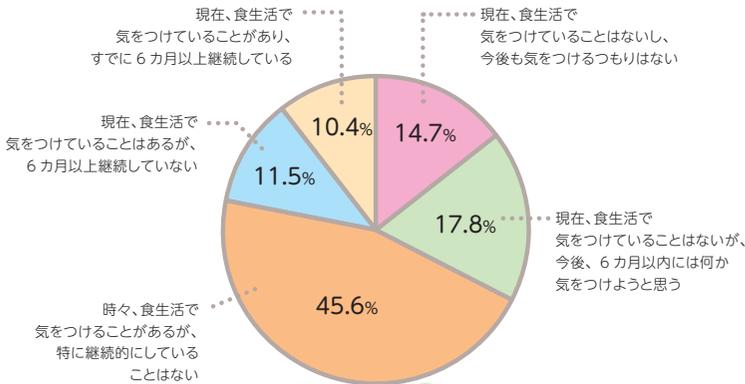


「みんなの食堂」で作ったタコライス

塾生がつくる 健康的な食生活

不規則な生活を送りがちな大学生。
今回は、塾生による食育に関する取り組みを紹介します。
学生生活を健康に過ごすために
日々の食事を見直してみませんか。

Q1 食生活で気をつけていることはありますか？





「100円朝食」ある日のメニュー

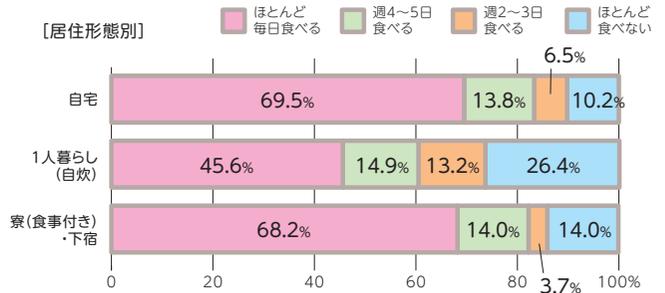


「みんなの食堂」メニュー



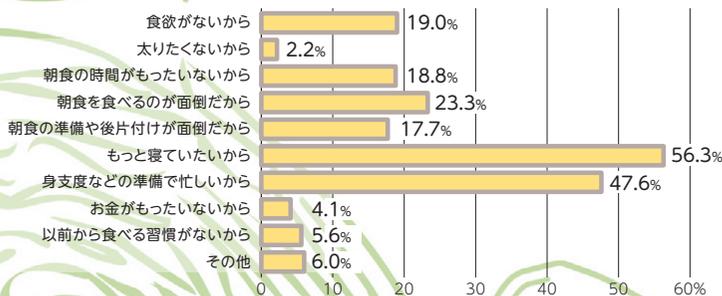
学生健康保険委員会の機関誌『K-STYLE』

Q2 普段、朝食を食べますか？



塾生で賑わう「100円朝食サービス」

Q3 (朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた人以外に) 朝食を食べない理由は何ですか？



農林水産省北陸農政局「平成28年度 大学生を対象とした食育に関わるアンケート調査報告」(2018年1月)より

「100円朝食やっています！」 学生健康保険委員会



に決めました。自分自身の食生活自体も考えてみたかったです。塾生の食事情、食生活の良しあしが健康に及ぼす影響、そして食生活改善のコツまで読み応えのある特集になったと思います。

——確かにデータやイラストを交えて日々の健康に生かせそうな記事が多いと思います。

学生健康保険委員会（通称…健保）は、塾生で構成されている福利厚生団体。塾生の健康のためのさまざまな活動を展開しており、他大学に先駆けて2006年から日吉キャンパスの食堂で提供している「100円朝食サービス」もその一つ。昨年度は機関誌『K-STYLE』で「学生と食」を特集。今年度の委員会執行部の3人に話を聞いた。

——松浦さんは昨年度の『K-STYLE』で編集長を務めたそうですね。

松浦 はい。毎年、『K-STYLE』は学生の健康に関わる特集を組んでいます。昨年は興味があった「学生と食」



理工学部3年
まつうらひろしき
松浦具輝君
(2020年度広報局長)

松浦 専門家のご意見も聞きながら、委員会のメンバーが各記事を分担して取材と執筆に当たりました。慶應義塾大病院で患者さんの食事を担当する管理栄養士の方々にもご協力いただき、「学生でも簡単に作れる健康レシピ」を考案していただきました。体育会バスケットボール部主将に「アスリートと食」について聞いた記事も自信作です。

——川崎さんも記事を執筆されていますね。

川崎 ささまざまな文献を調べて不健康



経済学部3年
かわさき
川崎まい君
(2020年度委員長)

な食品と健康な食品についてまとめました。多くの人がヘルシーだと思っ
いても、実はそうではないということが
が少なくないのです。

——これからも健保は「食」の課題に取り
組んでいくのですか？

川崎 もちろんです。私たちは安く
おいしくて健康に良い「100円朝食
サービス」を最初に実施した団体でも
あり、追従する他大学の状況なども参
考にしながらより良いサービスを提供
していきたいです。同時に「100円
朝食」と並ぶ目玉企画も実現させたい。
例えば学食で「女性無料サービス週間」
を実施するとか……。それからSFC
での活動をもっと活発にしたいですね。

栗栖 そうなんです。現状ではSFC
は委員会メンバーも少なく、塾生の行
動様式もバラバラなので、健保として
打ち出す活動には苦労しています。そ
んな中で何かできないかと考え、実現



地域とつながる「みんなの食堂」

させたのがランチタイムのキッチンカー企画です。

——どんなメニューを提供したのですか？

栗栖 健康に良いメニューということと野菜をたくさん使ったキーマカレーと杜仲茶とちゅうちゃのセットです。キャンパス周辺に飲食店が少ないということもあり、おかげさまで大好評でした。SFCで



総合政策学部2年
栗栖翔竜君
(2020年度SFC代表)

も「100円朝食サービス」のように継続的に食の企画を実施して塾生の健康をサポートしたいと考えています。

現在、周囲の農家の方にも協力していただき、地元産野菜を使った企画ができませんか検討中です。

——最後に新入生にメッセージをお願いします。

松浦 学生だって体が資本。僕は健康の活動を通して健康を意識するようになりました。委員会内の雰囲気も和気あいあいと楽しいので、一人でも多く

の新入生の皆さんに関心を持っていただきたいです。

川崎 委員長としてメンバーみんながモチベーションを高く持って活動できるように頑張りたいです。さまざまな学部からメンバーが集まっているので、慶應義塾での人のつながりも広がりますし、やりがいのある団体なので興味がある方はぜひ声をかけてください！

栗栖 特にSFCの新入生の方！一緒に塾生の健康について考えましょう！！

環境情報学部の長谷部葉子研究会では、キャンパス近隣の藤沢市遠藤地区で地域住民と一緒にご飯を作って食べる「みんなの食堂」という活動を展開している。そのメンバーに話を聞いた。

——「みんなの食堂」の趣旨を教えてください。

富田 SFC生として地域のお祭りに参加したとき、世代を越えたコミュニティのつながりを作りたいと思いました。お祭りなどに集まってくるのはいつも同じ人ばかりで、コミュニティに

は偏りがあり、子どもたちは学校と習い事の人付き合いが中心で地域の高齢者との交流が少ない。「孤食」が社会問題となっていますが、「食」はすべての人をつなぐツールでもあります。私たちが目指すのは「食」を通じたコミュニティ。作ることで食を共有することを通して子どもたちと大人とのネットワークをつなぎ、大人が子どもを見守り、子どもが地域に深く関わっていくコミュニティづくりが目標です。

——対象は地域の小学生なのですね。



山本 小学校1〜6年生に遠藤市民センターに集まってもらい、そこに私たち大学生・大学院生、農家を含む地域の大人が参加しています。湘南藤沢高等部の生徒が参加してくれたこともありました。2018年8月に第1回を開催してから現在(2020年1月)まで合計9回開催しており、飲料メーカーとのタイアップで湘南台駅の地下スペースに特別に「みんなの食堂」を出店したこともありました。私は乳幼児の認知を研究していることもあり「みんなの食堂」は、たくさんの子どもたちと接する貴重なチャンスでもあります。

富田 「みんなの食堂」は会場の装飾、調理、歌など学生スタッフがそれぞれの得意なことを生かして参加します。回を重ねるごとに地域の人々の得意分



政策・メディア研究科
修士課程2年
とみたりさ
富田里紗君

野も生かせるようになってきて、地域コミュニティとして機能してきたことを実感しています。

——毎回のレシピを考案しているのはどんなですか？

市川 私です。入学した頃はSFCで国際政治を研究するつもりだったので、次第に「食」への関心が増していき、長谷部葉子研究会の門をたいて「みんなの食堂」の活動に関わることになりました。2年生の頃から実際に調理をするようになり、今では家の食事も作っています。研究テーマも食を切り口にして地域コミュニティを考える「みんなの食堂」と同様のテーマに変えました。



環境情報学部4年
(取材時)
やまもと
山本 希君

——レシピづくりのこだわりはありますか？

市川 やはり「旬」の素材を使うことにはこだわりたいです。今は冬でも夏野菜が手に入りますが、夏のモノは夏に食べるのがいちばんおいしいし、体に良いのです。また子どもたちが家庭でも楽しめるように、バレンタインデ



総合政策学部4年
いちかわゆうへい
市川悠平君

ーなど季節の行事も積極的に取り入れていきたいと思っています。家庭に帰ってからも作れるように、子どもたちには毎回レシピカードを渡しているんですよ。そして子ども同士、子どもと大人がわいわい言いながら、楽しく作ることができるとレシピを考えていきたいですね。

富田 好き嫌いがあってもいいますが、自分で作ると食べられなかった野菜が食べられるようになることもあるのが面白いですね。「食」の力ってすごいと思います。子どもたちが「みんなの食堂」のことを楽しそうに家庭で話すので、おうちの方にも関心を持ってもらっています。親子参加の企画なども考えています。

山本 料理作りという共同作業を通して学年を超えた子どもたち同士、子どもたちと地域の方々や高齢者の輪が広がっていくのを実感しています。できるだけ多様なバックグラウンドの人たちを巻き込んで、これからも継続していきたいですね。

慶應義塾大学保健管理センターでは学生健診でライフスタイル調査を実施しています。3年生を対象に、その学生が1年生の時と現在の回答結果を比較すると、男女ともに「朝ごはんや野菜を毎日食べる」人が減り、「ほとんど運動しない」人が増えます。健康な学生生活を過ごすために、ぜひ下記を参考に、より健康に良い生活習慣を心掛けていただければと思います。健康は毎日の積み重ねです。良い生活習慣を継続すると、体調を崩しにくくなる、将来の疾病や認知症予防につながるなど、さまざまなメリットがあります。まずは今日の食事から見直してみしましょう。



1 必要なエネルギーを確保しましょう

エネルギー摂取量はBMI (Body Mass Index : 体格指数) 18.5 ~ 25kg/m² を維持することを目安に、運動量に見合って摂ることが推奨されます。1日推定エネルギー必要量は、18歳から29歳の運動量の少ない方において、女性1,650kcal、男性2,300kcal程度とされています。意図せずに1年で3kg以上の増減がある方はエネルギー摂取量を見直してみましょう。



2 朝食を摂りましょう / 夕食を早めに摂りましょう

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ、休んでいた脳や身体機能を覚醒させる効果があります。21時以降に夕食や間食を摂ると胃腸の負担が増え、睡眠の質が低下し、翌朝の食欲低下につながります。食事を3回規則正しく摂ることで、体内の日内リズムを調節する時計遺伝子の発現が整い、ホルモンの分泌や、血圧・血糖・脂質などの代謝、学習記憶が正常に維持されることが明らかにされています。

3 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを整えましょう

主食として、ごはんなどの穀類でしっかり炭水化物と食物繊維を摂り、主菜として、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質を多く含むメインのおかずを、副菜として、野菜、海藻、きのこ、こんにやくなどビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。これに加えて、果物、乳製品などを1日1回程度加えましょう。食塩、練り物やソーセージなどの加工食品、インスタント食品、マーガリンやショートニングと、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物は控えるようにしましょう。間食は1日200kcal以内とし、カロリーのある飲み物は控えましょう。

4 禁煙、減酒を心掛けましょう

20歳からは喫煙飲酒が可能となりますが、喫煙は受動喫煙も含め避け、飲酒は適量と言われる1日アルコール摂取量20g(缶ビール500ml、200kcal)までのできるだけ少ない量にし、毎日は飲まないようにしましょう。

5 適切な睡眠と運動習慣を継続しましょう

摂った栄養を活かすには睡眠と運動が大切です。個人差はありますが7時間程度の睡眠と、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上に加え、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことを心掛けましょう。