長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO

健康発達学部
食健康学科
小木曽ゼミ

生活習慣病予防講座

生活習慣病とは

- 食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、発症の要因となる病気の総称。
- 40歳以上になると生活習慣病を発症しやすくなってきます。

①信州BW選手アンケート：食事全般について

1.試合前に召し上がる定番の食事メニューはありますか。

生姜焼き弁当、バナナ・ゼリー、うどん

2.食事で特に意識している点はありますか。

バランスよく（2名）、野菜をしっかり摂る（2名）、油の量、高タンパク・低脂質、水

3.間食やおやつは何をどのくらいの頻度で召し上がりますか。

1日1～2回（3名）、食べない（2名）、毎日、果物

4.「健康のために避けている」食品はありますか。

揚げ物（3名）、洋菓子・インスタント食品、スイーツ・炭酸、ラーメン、加工品

5.疲労回復におすすめだと感じる食べ物・飲み物はありますか。

水をたくさん飲む（2名）、魚、プロテイン・フルーツ、黒酢

6.外食やコンビニを利用する際に心がけていることはありますか。

栄養バランスよく（2名）、カロリー、添加物

②ご家庭(親世代)に向けて

1. ご自身の親御さんに「こうした食生活をしてほしい」と思うことはありますか。

栄養バランスよく(4名)、好き嫌いなく

2. 健康維持のために“簡単にできるおすすめ”があれば教えてください。

バランスの良い食事、食べ過ぎない、運動、野菜をしっかり摂る、水

3.「これは意外と大切だと思う！」という健康のコツがあればお聞かせください。

睡眠をしっかりとる(2名)、温泉・サウナ、汗をかく

たんぱく質

鉄&カルシウム

ビタミンD

主食、主菜、副菜を基本に
食事のバランスを

まとめ

① 日々バランスよい食事をとる
② たんぱく質、野菜を多くとる
③ 脂質過多にならないようにする
④ 睡眠、運動も大切