

編集・発行
仙台市健康福祉局障害者支援課
〒980-8671
仙台市青葉区国分町3-7-1
連絡先 022-214-8165



こもれび



「こころとからだを整える 遊びと食事」

STORY

体験談 10

遊びの経験が拓いた、
将来への大きな一歩 30代男性

HEALTH

健康コラム 04

“ちゃんと食べる”の第一歩
～食事バランスと野菜の話～

○この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記の障害者支援課へご連絡ください。
○仙台市ホームページ「ひきこもり支援の充実に向けて」においても、相談機関等の情報を掲載しております。

<https://www.city.sendai.jp/chiikisekatsushien/voice.html>



STORY

体験談 10

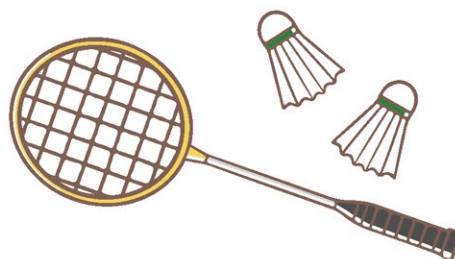
「勉強以外の遊びを中心とした経験が、エネルギーとなり、
将来への大きな一歩につながった」(30代、男性の場合)

●これまでのあゆみ

ー ひきこもりになったきっかけー

小学校、中学校は特に問題なく過ごしました。高校は進学校に進学し、部活は3年間バトミントン部に所属していました。強豪校ではなかったので、1試合でも多く勝ち進めれば良いという気持ちで続けていました。レギュラーには、なかなか入れませんでしたが、高校3年生のときようやく大会に出ることができ、当時、嬉しかった記憶があります。

部活に全てを捧げてまではいませんでしたが、最後の大会が終わり、部活を引退したことで将来の進路について考える時間が増えました。



大学受験の学部選択のために、何になりたいのかを考える必要がありましたが、特別になりたいと思う職業もありませんでした。

勉強に関して、自分はできない訳ではなかったのですが、勉強ができる人たちに囲まれ、「こんなに、しゃかりきに勉強する意味は何か」という疑問を感じ始めました。そう思う以前までは、「勉強を頑張ろう」という気持ちで取り組んでいましたが、「なぜ勉強しているのか」と思い始めたときに、目的がないことに気づき、モチベーションが消え、その後、ずっと漠然とした不安が付きまといました。

周囲は勉強一直線でしたので、大学受験が近づくにつれて、自分も「追い込みの時期だから、勉強しないと」と心の中では思っていたのですが、やる気が出ず、一生懸命取り組めませんでした。そんな自分に対して、「怠けている」と自分を責めることも多かったです。周囲との差もより開き、(自分が)嫌にもなっていました。

とりあえず、センター試験は受験できましたが、大学の二次試験まで受ける気力がなく、結局、センター試験の点数のみで入れる隣の大学に入学しました。

大学に通えば、(やりたいことも見つかり)気持ちも変わるかもしれないと思っていたのですが、望んで進学した大学ではなかったこともあり、変わりませんでした。

入学式に参加し、教科書の購入までは行いましたが、授業が始まる時期には、「やはり何かが違う」と大学生活が嫌になり、入学して1ヶ月もたたずに実家に戻ることにしました。大学に入りなおすことも考えましたが、そのエネルギーは湧きませんでした。

この状況を例えるなら、自分が帆を張った船だとすると、予期せずに、その船を押す風が止んでしまったような感じです。今だからこそ、そういった表現ができますが、当時は、

自分の状況を言葉に表せませんでした。無気力だったのだと思います。なぜ、そのような状態になったかも分からないですし、ましてや「ひきこもり」という言葉も頭をよぎりませんでした。これまでに経験したことがない初めての感覚でした。

その後、1年半程自宅でひきこもる生活が続きました。

— ひきこもり当時について —

週に1回レンタルショップに行き、DVDをたくさん借りて映画を観たり、本や雑誌を読んだりして生活していました。ネットゲームは、当時普及しておらず、自分も興味はなかったもので、しませんでした。



— ひきこもり当時の家族との関係 —

親からは「こうしたらいんじゃない?」と多少は言われていたと思いますが、苦しい時期だったため、この当時のことは、記憶が曖昧で思い出せないことも多いです。

ひきこもり当初は、親もとても心配していたようで、自分としては望んでいませんでしたが、精神科を受診させられました。

しかし、診断名はつきませんでした。病名がつけば、(このひきこもり状態は)自分のせいではなく、病気が原因と思えますが、病院で「精神面に問題はない」と言われたことで、「望んでひきこもる生活を送っている」と言われているような感覚があり、何ともなかったことが辛かったです。病名があれば、対処法も色々あるでしょうし、向き合いやすかったと思います。

また、両親の自分に対する声がけも「なぜ、大学に行かず、家にいるのか?」「バイトしないのか?」といったものでした。

しかし、両親がひきこもりに関する相談窓口で開催されている親の勉強会に参加したことで、自分への声がけが変わりました。特に父親は、少々父親の勉強会に参加していたのですが、変化が大きかったです。両親は、「美味しいものを食べに行こう」「私が服を買いたいから一緒に行こう」などと誘ってくれるようになりました。それが、両親が自分に寄り添って理解してくれたように感じ、両親のその変化は、自分にとってとても大きかったです。また、外出する機会を作ってもらえたことで、家にいるときのように悶々と考えることがなくなり、緊張しながらも気分転換することができました。

— 一歩踏み出したきっかけ —

ひきこもって1年半程たった20歳のころ、母からの紹介で、ひきこもりについて相談できる窓口につながりました。

自分がひきこもりであるとは思っていませんでしたので、その相談窓口に行く当初は、ひきこもりであることを認めるようなものだと思い、抵抗がありました。「少し家で休んでいた」と「ひきこもりだった」という言葉は全く違いますし、当時「ひきこもり」という言葉もそれほど広く知られていなかったこともあって、この一歩はとてもしんどいと感じていました。

ですが、この相談窓口と同じ法人内で寮があることを知り、その一歩を踏み出すことができました。寮に入れたかったのは、ひきこもり生活を続ける中で、「これ以上、家に閉じこもりがちになっていたら、気持ちが落ち着かない、イライラする、環境を変えないといけない。」と思っていて、家を出たかったからです。その当時は、その沸き

上がった感情がどのようなタイプだったのか分からなかったのですが、今思えばころが中途半端な状態だったのだと思います。自分に対してだけでなく、家族や社会等に対しても複雑な感情があったのだと思います。

自宅から通所するという手段もありましたが、自分が変わるために環境を大きく変えたいと思い、寮に入りました。

— ひきこもり経験のある方が

過ごす寮で生活して—

寮には3年程居ましたが、初めの半年間は辛かったです。寮の人たちが自分と同じ立場であるにも関わらず、自分は「ひきこもりではない。このモヤモヤした原因を見つけないだけ。」という気持ちがあり、寮の他の人たちとは違うという意識があって、仲良くなれないようにしていました。

ですが、次第に「元気がなくなったのは、自分でも誰かのせいでもなく、起こるべくして起こったこと」と思えるようになり、「ひきこもっていた自分」も認められるようになりました。そして、ひきこもった当時のことも、「大学で何をやりたいのか」と思いつめてしまい、「とりあえず、大学に進学してからやりたいことを見つければいい」と良い塩梅に考えられていなかったと思うようになりました。完璧主義で何に対しても真面目過ぎたのかもしれません。

「何かやらなければいけない」と思うと、ひきこもり当時と同じで、自分を追い詰めてしまうので、寮での生活はトランプやフットサルなど遊んでいるうちにやりたいことが思い浮かぶだろうから、無理せず考えなくてもいいという気持ちで過ごせるようになりました。

一見、遠回りのように思われるかもしれませんが、「何かしなければならぬ」と自分を

追い詰めることの方がむしろマイナスで、「たくさん遊ぶ」ことが自分の中にエネルギーを貯める活動であって、近道だったのだと思います。

寮を出ようと思ったのも、ここでは遊び尽くしたなという感覚があり、他のことをやってみるかと思えるようになったからです。

— ひきこもり経験のある方が

過ごす寮を出てから —

23歳のときに、大工と設計の技術どちらも学ぶことができる全寮制の専門学校に2年間通いました。

全寮制を選んだのは、同級生が高卒後進学した自分とは4～5歳離れている人がほとんどだったので、寮の方が仲良くなりやすいと思ったのが理由です。初めは、年が離れていて話も合わなかったのですが、徐々に打ち解けていき、仲良くなりました。

ひきこもり経験のある人が過ごす寮にいたころも様々なアルバイトをしていましたが、専門学校時代もこの寮の友人も同じアルバイトをしたりしていました。

その後、専門学校を無事に卒業し、1度の転職を経て、現在の仕事に就くことができました。

このように無事に仕事に就くことができましたが、社会人になっても悩みは多く、週1回カウンセリングを受けていました。アドバイスをもらうというよりは、相槌や共感を得られるカウンセリングでした。そのカウンセリングにより、自分が話すことで、自分のモヤモヤした気持ちを言語化できるようになりました。そして、答えは一つではなく、様々な対応策があるということを考えられるようになりました。

また、以前は、歩き出したら必ず決まった道に行かなければならないと思っていました

が、現在はたとえ選択した道が間違っていたとしてもいいのではと思えるようになりました。

●現在の生活

ひきこもり経験のある方が過ごす寮を出てから10年程経った現在は、建築系の仕事をしています。以前の勤務先とは異なる仕事の内容ですが、転職して1年程経った現在ではだいぶ仕事に慣れてきました。

プライベートでは、昨年子供も生まれ、実家に顔を見せることもあります。両親との関係も良好です。弟は今色々と模索している時期ではありますが、関係は良いと思います。

●ひきこもり経験者として

— 今だからこそ、思うこと —

ひきこもり状態になるのが、就職後でなくて、良かったのかもしれないと思うこともあります。就職してからであると、年齢も高くなっていて、方向性の修正が難しかったかもしれません。ですから、そういう意味では(ひきこもる時期が就職前で)ラッキーだったかもしれません。

— 当事者の方に言葉をかけるとすれば —

非常に難しく、一言では言えないですね。そのような(ひきこもりの)状態になったら、誰かと話すのも嫌になると思うんですよね。安易に「話を聴いてくれる人がたくさんいるよ」と伝えるのも違うと思いますし。

言えることとすれば、「すぐに仕事、勉強と考えず、遊んでも良い」ということですかね。何かが見えないかもしれませんが、そのうち見えてくるかもしれません。勉強以外の遊びやバイトなどの様々な体験を通して、エネルギーを貯めて、経験を積み重ねることができると良いかもしれません。



健康づくりの基本は、日々の食事におけるバランスにあります。「食事バランスガイド」を参考に主食・主菜・副菜を整え、さらに1日350g以上の野菜を意識して摂ることで、生活習慣病の予防や体調管理につながります。無理なく続けられる食事の工夫が、将来の健康を支える第一歩となります。

— 食事バランスガイド —

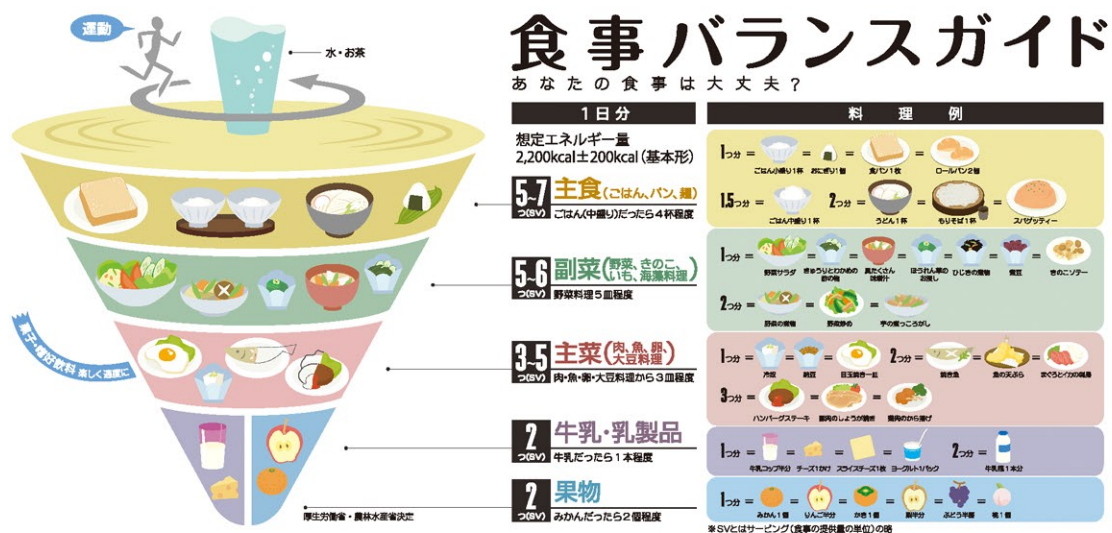
「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて1日の目安が示されています。

健康のために、何をどれだけ食べたらよいか目で見えてわかるように示した栄養教育教材の総称をフードガイドといいます。フードガイドは世界各国で独自に策定されています。日本でも平成17年(2005年)6月に厚生労働省と農林水産省の合同でフードガイドが策定されました。

それが「食事バランスガイド」【図】です。

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを食べる時に食卓で目にする状態、すなわち主に「料理」で示されていることが最大の特徴です。日本の伝統的玩具であるコマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理区分で示されています。主食はごはん・パン・麺などであり、副菜は野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理、主菜は魚・肉・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理のことをいいます。

コマの形で示すことにより、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転(=運動)することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また水・お茶などの水分も1日の食事のなかで欠かせない身体の主要な構成要素という意味からコマの軸として、菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています。



「何を」にあたる「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分を、「どれだけ」食べたらよいかは「つ(SV)」という新しい単位で示されています。これは「1つ」「2つ」と指折り数えやすい「つ」と、1回あたりに提供される食事の標準的な量である「サービング(SV)」という単位が組み合わされたものです。

成人(厳密には高齢者を除いた身体活動レベルが「ふつう」以上の成人女性や身体活動レベルが低い成人男性)の場合、コマのイラストにあるように主食は5～7つ(SV)、副菜は5～6つ(SV)、主菜は3～5つ(SV)、牛乳・乳製品2つ(SV)、果物2つ(SV)が1日の目安になります(エネルギー必要量2200～2400kcalに相当)。

各料理区分の「つ(SV)」の量的な基準は、主材料の栄養素量や重量に基づいています。ただし【図】の料理例にあるように、主食であればごはん小盛(100g)、食パン1枚は「1つ(SV)」、ごはん中盛(150g)は「1.5こ(SV)」、麺類は「2つ(SV)」のように、原則として誰にでもわかりやすい量になるように決められています。野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする副菜であれば、小鉢1個分が「1つ(SV)」となります。肉・魚・卵・大豆製品の料理である主菜は、卵であれば1個分使った料理が1つ(SV)、魚料理は標準的な1人前が2つ(SV)、肉料理は1人前が3つ(SV)となります。まずは大雑把にとらえて各料理区分の「つ(SV)」を覚えてもらい、1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして日常生活に気軽に取り入れ活用してもらえことをねらっています。

なお「どれだけ」の目安は人によって異なり、対象の特性(性別・年齢)や身体活動レベルによって3段階に分けられて

います。各料理区分の詳細な説明などは、食事バランスガイドのホームページをご覧ください。



— 野菜1日350gで健康増進 —

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病(非感染性疾患:NCDs)の予防が期待されます。しかし、2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gと、健康日本21(第三次)が掲げる目標の350gに届いていません。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。

— 野菜はビタミンや ミネラル、食物繊維が豊富 —

野菜には、私たちの身体に必要な栄養素が豊富に含まれています。例えば、にんじんやほうれん草に多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあるといわれています。また、ピーマンやブロッコリーに豊富なビタミンCは、抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持にも役立つといわれています[2]。さらに、ビタミンB群はエネルギー代謝に関与し、ごはんなどに含まれる炭水化物を効率よくエネルギーに変換するのを助けます。

ほうれん草やアボカド、かぼちゃに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立つことが期待できます^[3]。また、小松菜や春菊などにはカルシウムも豊富で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。特に、小松菜やチンゲンサイは、乳製品をあまり摂らない人にとって良いカルシウム源となります。

そして、ごぼうやオクラ、キャベツに多い食物繊維は、整腸作用があり、便秘予防や^[4]血糖値の安定に役立つことが期待できます。



— 野菜の摂取で病気を予防 —

野菜をしっかり摂ることは、さまざまな病気の予防に役立つことが科学的に示されています。国内外の研究によると、野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することが明らかにされています^{[6][7]}。また、糖尿病予防の観点からも、緑黄色野菜や根菜類の摂取が2型糖尿病の発症リスクを抑えることも報告されています^[8]。

さらに、日本人の野菜摂取量を1日あたり70g増やすことで、循環器疾患の疾病負荷が軽減されることがわかっています^[9]。野菜の摂取量が多い人は総死亡リスクが低下することも明らかになっており^[10]、世界的に見ても、野菜の摂取不足は、死亡リスクを高める重要な食事関連のリスク因子の一つとされています^[11]。そのため、野菜を十

分に摂取することは、健康寿命の延伸にもつながることが期待されます。

— 1日350gの野菜を習慣に —

厚生労働省が実施した2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は256gで、男性は約262g、女性は約251gと報告されており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります^[12]。健康日本21（第三次）では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を1日あたり350gとしています^[13]。

研究によると、野菜を1日350g以上摂取している人は、多くの栄養素の基準値を満たし、より健康的な食生活を送っていることが示されています。

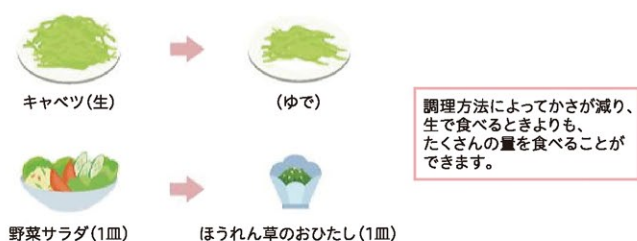
一般的な野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれています。現在の日本人の野菜摂取量をこの目標値と比較すると、例えば「ほうれん草のお浸し」では1皿～2皿分の野菜が不足していることとなります。そのため、1回の食事で野菜を主材料とした料理を1皿以上取り入れ、1日5皿～6皿分を目安に摂取することを心がけましょう。



— 野菜の調理法や調味料を工夫 —

野菜は低脂質、低エネルギーでありながら食品の「かさ」が多いため、満腹感を得やすい特徴があります。一方で、かさが多いと食べにくいと感じることもあるかもしれません。例えば、キャベツなどの葉物野菜は、電子レンジで加熱したり、ゆでたりすることで、かさが減り、食べやすくなります【図1】。サラダなどの生の野菜と、加熱した野菜をバランスよく摂取することが理想的です。また、濃い色の緑黄色野菜、薄い色の淡色野菜、根菜類といったさまざまな種類の野菜を組み合わせることも大切です。

図1. 調理法による野菜の量



また、野菜を摂る際や調理をする際には、食塩の摂取量にも注意しましょう。野菜を1日350g以上摂取している人は、より健康的な食生活を送っている傾向がある一方で、ナトリウム（食塩）の摂取量が多いことも報告されています^[14]。食塩を多く含む調味料の使いすぎに注意し、ドレッシングの代わりにこしょうなどの香辛料やレモンなどの柑橘類を活用したり、減塩の調味料を選んだりするなど、工夫してみましょう。

野菜には**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立つことが期待できます。毎日の食事で1日350gを目標に、野菜を積極的に取り入れ、健康の保持・増進につなげ、健康寿命を延ばしましょう。

参考・引用:健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～
生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)(栄養・食生活)

■食事バランスガイド(基本編)

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-007>

■野菜1日350gで健康増進

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-015>

みなさまへのお知らせ

「あなたの体験談を聴かせてください。」

「こもれび」に掲載する体験談を募集しております。ひきこもるようになった理由やきっかけ、今の生活、今後してみたいことなど、もしよろしければ、ご自身の体験談を投稿しませんか？ご希望される方は、二次元コードを読み込んで回答フォームからご回答ください。

<https://logoform.jp/form/3PrJ/802265>



▲詳しくはこちら