

SDGsを知っていますか？

SDGsとは、SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALSを略したもので、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な社会の実現のために2030年までに取り組む17の国際目標を掲げています。今回はその中から一つご紹介します。

《SDGsで掲げる17の国際目標》



アイコンが17の目標になっているよ

※外務省HPより



「すべての人に健康と福祉を」

世界の9人に1人が飢餓に直面しているといわれる一方で、**過体重や肥満**も問題となっています。

《栄養面の問題》

低栄養

体に必要なたんぱく質やエネルギーが不足している状態

過栄養

必要以上のエネルギーを摂取しているまたは、活動量が低下しエネルギーが余っている状態

エネルギーの過剰摂取やエネルギー不足の改善には、食べる量とつかう量のエネルギーバランスを考えることが大切です。エネルギーバランスを崩すことで「肥満」や「やせ」などの問題が起こります。



健康の維持・増進のためには、**バランスの良い食事**と**適度な運動**を習慣にし、それらを持続していくことが必要です。

運動栄養学科では「**栄養**」と「**運動**」の両輪から指導できる栄養士、指導者の育成を行っています。