

# 保健室だより

平成 28 年 4 月発行

大正大学 保健室

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。在学生の皆さんも気持ちを新たに、目標に向かってスタートしましょう。まずは健康に留意し充実した学校生活を送れるようにこころがけましょう。4月は「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さをご紹介します。

## 一人暮らしを始めた人へ -ワンポイントアドバイス-

大学生になって一人暮らしを始めた人も多いと思います。朝寝坊をしてやダイエットと称して朝食を摂らない、遅い時間の食事など食生活の乱れを起こしてしまったり、1日の食事の内で野菜の摂取を全くしないなど、バランスの良い食事をすることができなかつたことはありませんか？

### 【食生活のポイント】

- ① 朝食は忙しくても毎日とる習慣を
- ② 野菜をたくさん摂る
- ③ 外食中心から少しずつでも自炊を始める



## 「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さ

健やかな成長には「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

**はやお  
早起き**

朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が自覚めて、24時間のリズムに調整されます。

**なぜ  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
が大切ですか？**

**はやね  
早寝**

子どもの脳や体に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

**あさ  
朝ごはん**

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

**早起きが一日を決めます**

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。

朝ごはんをしっかり食べることで、体が自覚めます。

## 「食事バランスガイド」を使って、バランスよく食べよう！

食事バランスガイドは、バランスのよい1日分の食事をコマのイラストで表したもの。主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせて、コマの形になるように食べると、栄養バランスのよい食事になります。朝ごはんも、それぞれのグループからまんべんなく食べることが理想的です。

主食	ごはん、パン、めんなどが主食です。炭水化物を多く含み、体を動かすもとになります。
副菜	野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。体の調子をととのえる働きのあるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）を使った料理が主菜です。血や筋肉をつくるもととなるたんぱく質を多く含みます。
牛乳・乳製品	牛乳や、牛乳から作られるヨーグルトやチーズなどを言います。骨を丈夫にするカルシウムなどを多く含みます。
果物	みかんやりんごなどの果実をいいます。果物は血管や皮膚を健康に保つなどの働きのあるビタミンCを多く含んでいます。



### 忙しい朝は…朝ごはんに一工夫

もし、朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようとする。それができるようになったら、もう1品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんのレベルアップをしていきましょう。また、朝ごはんを食べる時間を作れるように、早寝・早起きで規則正しい生活をこころがけましょう。

### 4月のレシピ ~春キャベツのロールキャベツ風(2人分)~

材料: 春キャベツ2枚(1人1枚)、ブロッコリー3房(小さく)、トマト(小)1/2、白身魚(鰯刺身用)2切れ、とろけるチーズ大さじ1、クラッカー(仕上げ)2枚、水カップ1/2個、出汁醤油各小さじ1、ブイヨン1個、胡椒少々

作り方: 春キャベツは洗い、レンジで柔らかくする。トマトは種を除き小さく切り、ブロッコリーも洗いレンジで柔らかくしておく。白身魚は、お酒少々と胡椒をふり、キャベツをキッチンペーパーで水気をふき取り、芯の部分は切り取る。キャベツにトマト、ブロッコリー、白身魚、チーズをのせくるくると巻き、剥かれないように竹串で止める。鍋に水を入れてキャベツを入れトマトブロッコリーを入れ調味料を入れ煮る。チーズがとろけたら器に盛りクラッカーを散らし完成。

出典: 文部科学省HP「早寝、早起き、朝ごはん」より / 公益財団法人ダノン健康栄養財団「元気は早寝・早起き・

朝ごはんから!」より / 農林水産省HP クックパッド「春キャベツのレシピ」より