



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。充実した学生生活を送るためには、心身共に健康であることが極めて重要です。4月は早寝、早起き、朝ごはんの大切さをご紹介します。

朝ごはんの役割



- ① **空っぽになった頭と体にエネルギー補給**
朝の頭と体はエネルギー不足。寝ている間に使ったエネルギーと、昼ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補給しなければなりません。
- ② **体温を上げて、体を目覚めさせる**
夜寝ている時の体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。
- ③ **朝ごはん**で体内時計をリセット
朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかりと食べることで、体内時計のズレが元にもどり、体の調子が整います。
- ④ **排便のリズムを整える**
朝は腸が動きやすいと言われています。そのため、朝ごはんを食べることは、排便のリズムを整えることにつながります。

体内時計について

体内時計とは人が朝、太陽が昇るとともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを体の中で作りだす働き。

人の体内時計の1日（25時間）と地球の1日（24時間）の間には1時間のずれがあり、体の調子を悪くさせるもとになります。

ずれた体内時計を元にもどす2つの刺激

- ① **光の刺激 朝の太陽の光**
早起きして太陽の光をしっかりと浴び
（太陽の光がなくなる）
夜になったら早く寝る**早寝早起き**
ずれた**親時計**（脳の中にある）を元に戻す
- ② **食事による刺激 朝食を食べる**
ずれた**子時計**（内臓や血管、皮膚など体中にある）を元に戻す



バランスのよい食事

ポイントは**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることです。

| | |
|-------------|--|
| ① 主食 | ごはん、パン、めん、シリアルなど 体を動かすエネルギーになる 炭水化物 を含む |
| ② 主菜 | 肉、魚、卵、大豆、豆腐などを使ったおかず 体を作るもとになる たんぱく質 を多く含む |
| ③ 副菜 | 野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず 体の調子を整える ビタミン 、 ミネラル 、 食物繊維 を含む |

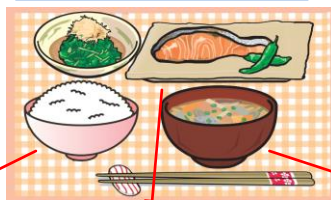
日本の **栄養バランスのよい食事をするためのコツ！**

不足しがちな栄養を補う

乳製品



食事の基本のかたち



必ず、①～③のアイテムを
組み合わせて食べましょう！

① **主 食**

② **主 菜**

③ **副 菜**

炭水化物 ご飯・パン・麺類

エネルギーになる**スタミナ源**



たんぱく質のおかず

血や筋肉など**身体を作る**



ビタミンやミネラル

身体の調子を整える



4月の旬のレシピ ～塩麴の鶏胸肉丼～



材 料：鶏胸肉 600g、塩麴 大さじ2、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、んにくチューブ 1.5cm、片栗粉 大さじ8、キャベツ お好みの量

作り方：①鶏肉を2～3cmの削ぎ切りにする。キャベツは千切りにする。②ポリ袋に鶏肉と調味料全てを入れてもむ。1時間以上漬け込む。③片栗粉を入れて全体に混ぜるようにもみこむ。④フライパンに油をしき、中火で片面を焼く。（重ならないように鶏肉を入れてなるべくさわらない）⑤焼き色がついたら裏返し。水70mlを回し入れ蓋をして弱火で水気がなくなるまで焼く。⑥ご飯を盛り、千切りキャベツ、鶏肉を盛りつけ完成！

出典：文部科学省HP「早寝、早起き、朝ごはん」/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」

/農林水産省HPクックパッド