

保健室だより

2019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。充実した学生生活を送るために、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、夙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 体を作るもとと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！

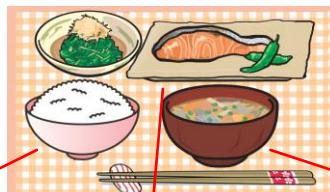
食事の基本のかたち

不足しがちな栄養を補う

乳製品



① 主 食



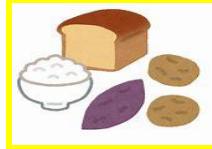
必ず、①～③のアイテムを組み合わせて食べましょう！

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



タンパク質のおかず

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 ~塩麹の鳥胸肉丼~



材 料：鳥胸肉 600g、塩麹 大さじ2、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、にんにくチューブ 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ざるようにもみこむ。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