

# 保健室だより



令和4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。これから始まる大学生活は、学びやサークル活動、部活、アルバイトなど生活スタイルはそれぞれに、やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の日々もあることでしょう。健康な心と体は、そのような毎日の大切な資源です。心身ともにバランスの取れた生活を送れるように、基本となる食生活を見直してみましょう。

## 食生活を見直そう

昨日1日、何を食べましたか？

まずは、自身の食生活を意識してみましょう。

起きた時間	寝た時間	体調			
時	分	時	分	よい	あまりよくない
主食		朝ごはん		いつ	時頃
副菜				何を	
昼ごはん		夕ごはん		いつ	時頃
主食		主食		何を	
副菜		副菜			
間食		夜食		いつ	時頃
何を		何を		何を	
3食とも主食・主菜・副菜はそろっていましたか？					
3食ともそろっていた	2食はそろっていた	1食だけそろっていた	1食もそろっていなかった		

## 【見直したい3つのポイント】

### 1. 食事の栄養バランス

- ✓ 主食、主菜、副菜はそろっていますか？
- ✓ 三大栄養素 たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスはとれていますか？

### 2. 生活リズムとのバランス

- ✓ 朝食を食べていますか？
- ✓ 朝、起きた時に食欲はありますか？
- ✓ 朝食を作る時間はありますか？
- ✓ 夕食の時間は遅いですか？
- ✓ 帰宅時間が遅い日の夕食は何をどのくらい食べていますか？

### 3. 食事内容と栄養素のバランス

#### 主食

米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

#### 副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

#### たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの構成成分。豆・卵・肉・魚などの食品成分



#### 脂質

体内でエネルギー源として、また細胞膜を構成する成分などとして働く



#### 炭水化物

炭素と水素の化合物。消化されてエネルギー源となる



偏っていますか？



## 朝食を食べるとよいことがあります

このような研究結果が報告されています

朝食を食べる習慣は…

- 食事の栄養バランス
- 良好的な生活リズム
- 心の健康
- 学力・学習習慣や体力



- ◆ たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミン類などの栄養素や穀類、野菜、卵類などの食品摂取量が多くなる
- ◆ 早寝・早起き、睡眠の質が高い人が多く、不眠傾向の人が少ない
- ◆ 「イライラする」「集中できない」といった訴えやストレスを感じている人が少ない

## 朝食を食べるためのできること

朝ご飯、食べていますか？ 朝食を食べられない理由の多くは以下の通りです。

食べる時間がない

食欲がない

作る時間がない

1. 調理いらずの簡単メニューから試してみましょう。



バナナ1本  
ヨーグルト100g



シリアル40g  
牛乳200ml



おにぎり1個  
野菜ジュース1本

2. 空腹で帰宅後、夜遅い時間に食べ過ぎないようにしましょう。

- 夕方におにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べる
- 帰宅後、遅い時間の食事はおかずだけにする
- コンビニの食材でも作れる、簡単メニューにする

カット野菜+豆腐  
で簡単さっぱり鍋



★自身の生活リズムに合わせて、無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう★

★ライフスタイルや生活リズムの中で「バランス」を大切にしましょう★

## 4月のレシピ

材料(2人分)

### 新玉ねぎのカラフルリゾット



- ごはん 200g
- コンソメスープ 300ml  
(水150ml、顆粒コンソメ小さじ2)
- 新たまねぎ 中2分の1(60g)

- ミックスベジタブル(冷凍) 70g
- カレー粉 大さじ1
- 砂糖 少々(4つかみ)
- 塩 少々
- 溶けるチーズ 40g

### 作り方

【下準備】新たまねぎはスライサーで薄くスライスしておく。  
鍋にコンソメスープを沸騰させ、新たまねぎ、ごはんを加え、中火で3~4分ほど煮る。  
たまねぎが透明なり、全体の水分が少なくなったら、弱火にし、ミックスベジタブル、  
カレー粉を入れ混ぜる。塩と砂糖で味を整え、溶けるチーズを加え、チーズがトロトロ  
口になったら火をとめる。

## 今月の花

4月の花：スイートピー

花言葉：「門出」「別離」「ほのかな喜び」「優しい思い出」

