

保健室だより



令和5年4月発行
大正大学 保健室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学生活の始まりは環境の変化も伴い、楽しみや希望とともに戸惑うこともあるかもしれません。今月は、体づくりの基本となる食生活について特集します。体力的にはもっとも活発に活動できる世代ですが、食生活に無関心な人が多いことが問題になっています。ライフスタイルや社会環境が多様化する中で、食事のバランスも崩れてきています。食生活を見直して、無理なくできることから改善してみましょう。

食べることの大切さを見直しましょう

食習慣の乱れや食事の偏りにより、様々な健康問題が生じます。
次のことを意識してみましょう



1.食事はバランスよく

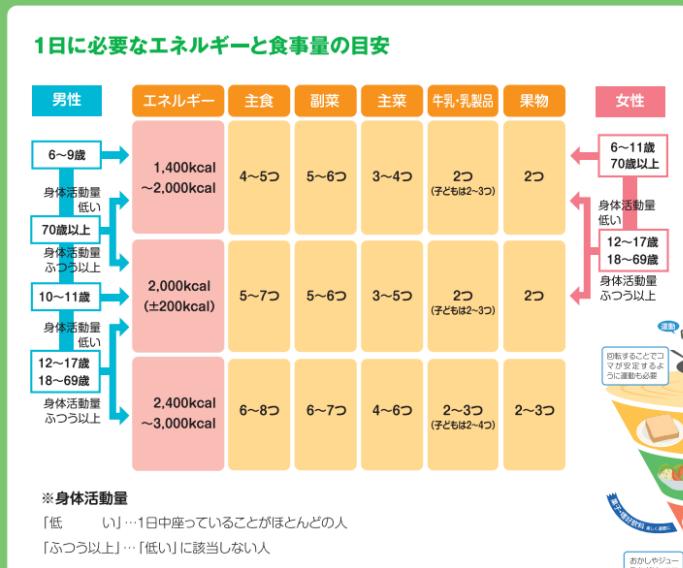
健康のために「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものが「食事バランスガイド」です。

(日本では2005年に厚生労働省と農林水産省の合同で策定されました)

「どれだけ」の目安は人によって異なり、対象の特性（性別・年齢）や身体活動レベルによって3段階に分けられています。

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくります。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います



2.栄養3.3運動とは 「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで必要な栄養素をバランスよくとることを目指しています。



朝ごはん、食べていますか？

若者世代で著しく増加しているのが、朝食の欠食率です。夕食を食べる時間が遅いことや夜更かしなどで、人間が本来もつ「体内リズム」が乱れていることが要因のひとつです。また若い世代ほど、野菜や果物の摂取が少ないので現状です。まずは朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。そして、外食時でも野菜の多いメニューを選ぶなどの工夫が必要です。

～朝ごはんが大切なわけ～

- ✓ 体温が上がり、午前中のエネルギー不足を防ぎます
- ✓ 生活習慣病を予防します
- ✓ 「体内時計」がリセットされ、一日の生活リズムが整います

～朝ごはんを食べるため～

- ✓ 夜型の生活を改めるなど、生活時間を見直しましょう
- ✓ 夕食の時間が遅くなる場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものにしましょう
- ✓ 朝食の内容を工夫しましょう

～現在、朝ごはんを食べていない人は～

- ✓ 簡単→手早く→満点ご飯へと無理なくステップアップしましょう



牛乳、野菜ジュース、フルーツなど



おにぎりなどの炭水化物



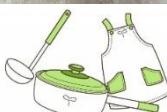
主食+納豆などで2品



主食+汁物+おかず

4月のレシピ

鮭と椎茸の混ぜご飯



材料(2人分)

・米	140g	・濃口醤油	小さじ3分の2
・甘塩鮭	1切れ (40g)	・水菜	10g
・生椎茸	10g	・黒胡麻	小さじ1強

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 鮭は焼いて、身をほぐす（小骨を取る）。皮もパリパリに焼いて細かく切る。
3. 椎茸は焼いて醤油で味付け、4~6等分に切る。
4. 水菜はさっと茹で、2cm幅に切る。
5. 炊き上がったご飯に材料を全て混ぜ合わせて、黒胡椒をふる。

今月の花

4月の花：スズラン

花言葉：「再び幸せが訪れる」「純粋」「純潔」

