



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい環境になり、生活スタイルも大きく変わる時期ですね。今月は、食生活について特集します。忙しくなると、ついつい食事がおろそかになりがちですが、食生活と健康は深く関係しています。朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながる可能性があります。栄養バランスのとれた、規則正しい食生活をするために、無理なくできることから改善してみましょう。

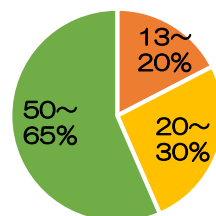
## まずはキホン！「食事の栄養バランス」について

勉強や趣味、アルバイト、やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。健康な心と体は、そんな毎日の資源です。「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。ライフスタイルは人それぞれ。それぞれに「ちょうどよいバランスの食生活」があるはずです。一緒に考え、実践してみませんか？

### 三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。  
バランスよく摂取することが大切です。

エネルギー摂取量に占める割合の目標



■たんぱく質 ■脂質 ■炭水化物



### こんな食べ方していませんか？

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？  
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！  
パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。

## 間食・夜食について考えてみましょう

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、間食や夜食をとりすぎて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか？食べる時間を考えて上手にとることが大切です。

勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食をとる人もいます。しかし、夜食は十分に考えてとらないと、胃腸に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにもつながりますし、肥満の要因となる恐れもあります。もし夜食をとるならば、できるだけ消化のよいものを選びましょう。

### 消化に良い夜食の例



ココア



牛乳



プリン



茶碗蒸し



うどん



雑炊

## 朝ごはん、食べていますか？

少しでも長く睡眠をとりたいからでしょうか。朝食を抜く人が多いようです。睡眠時間を6時間とすると、夕食から朝食までの時間は約10時間です。昼食まで食事をしないとさらに5時間は飢餓状態が続くことになります。夜中も脳が動いているのは、晩ご飯で摂取したブドウ糖を使っているから。つまり、朝の脳はエネルギー不足状態なのです。朝、脳のためのエネルギーをしっかりと摂らないと、集中力が高まらずイライラが続いてしまいます。

朝ごはんを食べないと…



朝ごはんを食べると、いいことがたくさん！



朝ごはんを食べると…



- 肥満の原因であるまとめ食いの傾向に
- 思考力、集中力、持続力の低下

- 体が温まり活動的に
- 目覚めていない体を起こす効果

## 時間がなくても、朝ごはん！

朝はいつも時間が無いから食べない。ちょっと待ってください！学校に行くまでの間に、朝ごはんを摂るチャンスはいくつもあるんです。

自宅で簡単に

バナナとヨーグルト



シリアルと牛乳



おにぎりと野菜ジュース

コンビニで手軽に



パンとヨーグルト

朝ごはんを食べることが面倒になってしまうと、必要なエネルギーが補給できません。エネルギーが無いと、脳も体も正常に動かなくなるため、何事にもやる気がなくなって疲れてしまう、負のスパイラルに陥ってしまいます。授業前に席で、おにぎり一つと野菜ジュースでも良いので、どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。

## 4月のレシピ

### 釜揚げシラス丼



材料(1人分)

ごはん 1杯  
卵 1個

シソ

市販の五目ひじき煮  
シラス 大さじたっぷり  
大根おろし  
ラー油(具入り)

2枚

1人分  
3杯  
適量  
小さじ1杯



### 作り方

1. ご飯を丼によそい、電子レンジで温め、卵を割り入れて混ぜる。
2. シソをちぎってのせ、五目ひじき煮、シラス、大根おろしを盛り、ラー油(具入り)をかける。

## 今月の花

4月の花：チューリップ

花言葉：「思いやり」「真実の愛」「照れ屋」

