



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんも、心機一転の季節ですね。環境が大きく変わる4月は、気が付くと疲れが溜まり、体調を崩しやすい時期でもあります。私たちの体と健康は、日々の食習慣と密接に関係しています。今月は、健康管理の基本である「食生活」そして「朝食」について特集します。朝食を食べる習慣は、結果として1日の栄養バランスを整えることにも繋がります。大学生活を存分に楽しむために、まずは規則正しい食生活を意識してみましょ。無理をせず、今の自分にできることから少しずつ工夫を取り入れてみてくださいね。

## 朝食で取っておきたい栄養素

### 炭水化物

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を多く含み、脳を活性化させます。

(例) ご飯、パン、イモ類など

### たんぱく質

筋肉や臓器、血液など体をつくる元になります。体内時計を整える効果が高まり、朝の体温を最も上げる作用が強いです。

(例) 肉、魚、大豆製品など

### ビタミン ミネラル

ビタミンは、他の栄養素の働きを助け、健康の維持など体の調子を整えます。カリウム、カルシウム等のミネラルは、体の臓器や組織をスムーズに働かせるのに必要な栄養素です。

(例) 果物、野菜、海藻類など

ひとつの栄養素に偏らず、他の栄養素も一緒に摂りましょう！

炭水化物、たんぱく質が含まれる食品には、脂質が多く含まれるものもあるので、バランスに注意が必要です。

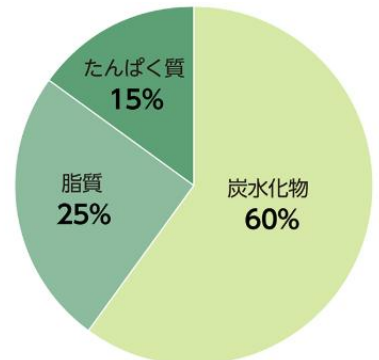
## 食事摂取エネルギーのバランス

そもそも「バランスのとれた食事」とはどのようなものでしょうか？難しいイメージもあるかもしれませんが、まずはシンプルに「エネルギー産生栄養素バランス」といわれる3つの栄養素を意識してみると、体の活動に必要なエネルギー摂取を取るイメージができると思います。

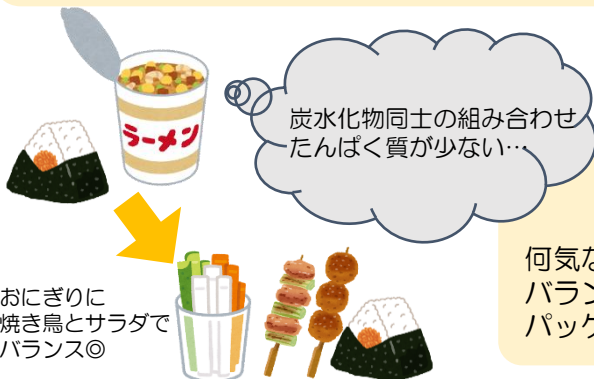
エネルギー摂取量に占める割合の目標は

- ・炭水化物 (50-65%)
  - ・脂質 (20-30%)
  - ・たんぱく質 (13-20%)
- とされています。

例えば、主食の炭水化物をごはんとすると、残りの4割で主菜と副菜を合わせたおかずを合わせると、簡単にバランスが整う組み合わせを作ることができます。



【理想のバランス】  
日本人の食事摂取基準



## こんな食べ方していませんか？

何気ない組み合わせ、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。

## どうして大事なの？朝ごはんの大切な役割

「国民健康・栄養調査」によると、20代を中心に、働く世代の30～50代にかけて朝食食べない人が多いようです。朝食抜きの生活は「**疲れやすい**」「**集中力が続かない**」他に、肥満や糖尿病、脳出血など、**生活習慣病のリスクを高める可能性**があることが示唆されています。忙しい大学生の皆さんにとって、朝食は、その日を元気に過ごすためにも欠かせないものです！

### 脳のエネルギー源となる！

脳は「ブドウ糖」を使います。主食に含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。



### 体温を上げる！

胃腸が消化・吸収のために動き始め、エネルギー消費や熱生産が行われます。体温の上昇に繋がり、血流も良くなります。



### 良好な体内リズムをつくる！

生活リズムがずれてしまうと心や体のバランスが保てなくなり、感情の不安定にも繋がります。体内リズムのズレを調整するには朝食を食べること、朝日を浴びることが大事です。



### 便通をよくする！

胃や腸が刺激され便意が生じ、大腸が蠕動運動を起こすことで排便が促されます。朝食を摂ることは排便のリズムを形成し、便秘予防にも効果的です。



### 睡眠の質が良くなる！

朝食にたんぱく質を含むバランスの良い食事を摂ることで、夜になると自然な睡眠に繋がります。



### 肥満の防止

朝食の欠食に体は危険を感じ、昼食、夕食のエネルギーを脂肪として溜めようとします。朝食時のエネルギーは、日中の活動の活力源として消費されます。



## 忙しい方にもおすすめしたい！朝食の摂り方の工夫

朝の忙しい中で手軽に食事づくりをするには、調理をせず、電子レンジで簡単に再加熱する等、短時間で準備し、手軽に食べられるものを用意することが必要になります。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。

前日に準備をし、朝は出すだけ、温めるだけにする。  
冷凍おにぎりや野菜、納豆、缶詰など簡単に摂れるものを用意しましょう。  
前日の食事の残り物でも良いです。

前日に購入しておく。  
スーパーやコンビニなどを活用し、事前に用意しておきましょう。



## 4月のレシピ

### 切って盛るだけ！ サラダほうれん草しらす丼



#### 材料(1人分)

ごはん 1杯  
しらす 適量

袋入りのサラダほうれん草 1/2袋  
温泉卵 1個  
韓国のり 適量



#### 作り方

1. サラダほうれん草を2センチくらいに切る。
2. どんぶりにご飯をいれて、切ったサラダほうれん草を盛る。
3. しらすをいれて、その上に温泉卵をのせ、温泉たまごの付属のたれをかける。
4. 韓国のりをまぶしたらできあがり！

## 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」

