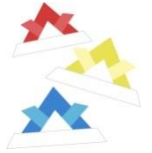




保健室だより 5月号

2017



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※黄色は一日在室日 在室時間：9:00～16:00

※緑色は午前在室日 在室時間：10:00～12:00

- *看護師不在時に保健室を利用される時は、事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。
- *健康診断証明書の発行は、5月中旬以降を予定しています。発行可能となりましたら、掲示板等でご案内します。

新年度が始まり、一か月が経ちました。新生活に慣れてきましたか。ところで、皆さんは、朝ごはんを食べていますか。朝、全く何も食べない人の割合が、20代男性は26.0%、女性は10.7%とされています（厚生労働省26年度国民健康・栄養調査より）。「朝ごはんを食べる時間がない」「時間があれば寝ていたい」「食欲が無い」「面倒臭い」といった理由で、朝食抜きの人もいるのではないのでしょうか。人は寝ている間にもエネルギーを使っています。体に蓄えられていたエネルギーは、寝ている間に使い切っているため、朝から活発に動いたり頭を使うには、エネルギーを取り入れなければなりません。しっかり朝食をとりましょう。

～朝食の役割～

- ★低下した体温を上昇させて、身体を目覚めさせる
- ★脳のエネルギーを補給する
- ★腸の動きを活発にして便通をうながす

～理由があって朝食を食べない人へのヒント～

- 「時間がない人」→大学に着いてから食べる
- 「寝ていたい人」→寝る時間を30分早くしすっきり目覚めるようにする
- 「食欲がない人」→夜9時以降の間食を避ける
- 「面倒臭い人」→夜のうちに朝食を準備しておく

～どんな朝食を摂ればよいのか～

理想は、「主食」「主菜」「副菜」と揃えてバランスの良い内容であることです。そこを目指して、

【ステップ1】なんでもいいから食べましょう

何も食べていない人は、ヨーグルト・牛乳・果物など、手軽なものからスタートしましょう。

【ステップ2】主食を食べましょう

今、食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食（ごはん・パン・麺類）に変えましょう。主食には、身体を動かすエネルギー源だけでなく、脳のエネルギー源としても大切な炭水化物を多く含んでいます。

【ステップ3】おかずをつけてみましょう

主食におかず（肉・魚・卵・大豆など）を組み合わせさせてみましょう。主食だけでは不足するタンパク質をとることができます。さらに、野菜や果物を組み合わせると、食物繊維・ビタミンをとることができます。

一日のスタートが気持ちよく始められるように、質の良い朝食をとりましょう！

