



# 保健室だより 1月号

2024



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			

看護師在室時間 白色：不在

黄色：9:00～16:00

緑色：13:00～16:00

\* 学生がインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された時は、申請 Forms から報告してください。申請 Forms は保健管理センターWeb ページにあります。

## 『朝食を食べていますか？』

2024 年が始まりました。年末年始の休暇で、生活リズムや食生活が乱れてしまった人がいるかもしれません。また、これからの時期、論文提出や発表を控え、忙しくなる人もいるかもしれません。体調を崩さないよう、生活のリズムを整えるようにしましょう。そのために、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけましょう。

生活のリズムが乱れると、朝食の欠食につながる人もいるのではないのでしょうか。

2023 年度の健康診断の結果を見ると、生命医科学研究科学生の 29.1%（学生全体では 31.9%）、鶴見キャンパス教職員の 13.5%（教職員全体では 25.4%）が、「朝食を抜くことが週 3 回以上ある」と回答していました。人は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝から体を動かし頭を使うには、朝食でエネルギーを取り入れなければなりません。また、朝食には、低下した体温を上昇させて身体を目覚めさせる役割や、腸の動きを活発にして便通を促す役割もあります。朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計を 24 時間の周期にリセットさせます。

朝食をとり、元気に 1 日をスタートさせましょう。

### ～どんな朝食を食べればよいのか～

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・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

炭水化物を多く含む、ごはん・パンなどの主食は、エネルギー源となります。

#### 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）を組み合わせしてみましょう。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加えると、食物繊維・ビタミンをとることができます。

### ～理由があって朝食を食べない人へのヒント～

「朝、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。

「朝、食欲がない人」→夜 9 時以降の食事や間食を避ける。

「面倒臭い人」→夜のうちに朝食を準備しておく。そのまま食べられる物を用意する。

通学・通勤途中にコンビニエンスストア等で購入し大学に着いてから食べる。

