

医務室便り 『朝ごはん』食べていますか？

東洋大学医務室 2017年春号



東洋大学学生の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
医務室では皆さんの健康をサポートしています。
栄養や食事に関するアドバイスも行っていますので、気軽にご相談下さい。

朝は「身支度等で忙しい」「もっと寝ていたい」「食欲がない」「食べるのが面倒」「時間がもったいない」という理由で朝食を摂らずに登校する人が多いようです。しかし、『朝ごはん』はとても大切です。『朝ごはん』が身体にもたらす効果を理解しておきましょう。

朝食の主な役割

①脳を活発に働かせる

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を摂らないと脳にエネルギーが行き渡らず、脳が活発に働くことができません。



②体温を上げる

食事を摂ると身体が温まるのは、摂取した栄養素が代謝される際に熱を発生するからです。体温の上昇とともに代謝が上がり、身体の動きを活発にすることができます。



③生体リズムを整える

食事を摂るとホルモンや酵素の分泌が促され、消化器官の働きが活発になり、食後に排便を促す効果もあります。



朝食を食べないと生じる問題

朝食を抜くと、血液中のブドウ糖が不足し低血糖状態に陥り、脳のエネルギーも不足します。そうすると以下のような症状を起こしやすくなります。

- ★イライラして落ち着かない、疲れやすい、身体がだるい
- ★集中力が低下し、勉強や仕事に身が入らない
- ★肥満や便秘になりやすい

皆さんも経験がありませんか？

しっかり
食べよう
朝ごはん



※参考情報：文部科学省の「平成24年度全国学力・学習状況調査」では朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高い傾向にあり、学力にも影響することが明らかになっています。

できることから始めてみませんか？

食べ物を口にする『習慣』を身につけるために

- ★牛乳やジュースなどの水分から始めてみましょう。
- ★水分が摂れるようになったらビスケットなどを追加してみましょう。
- ★『食べる習慣』がついてきたら、バナナやリンゴ、おにぎり、パンなど1品ずつできる範囲で食べましょう。

朝食の準備や食べる時間の短縮には、冷凍食品やレトルト食品を活用するのも良い方法です。「朝は忙しくて時間が全くない」という人は、コンビニや駅の売店で購入し、授業開始前に教室外のベンチで食べてみてはいかがでしょうか。



＜おにぎりやパンなどの主食と一緒に手軽に食べられる食品例＞
インスタントの味噌汁やスープ、ハム、ゆで卵、チーズ、魚肉ソーセージ、牛乳、豆乳、野菜ジュース、ヨーグルト、フルーツ（ドライフルーツも）ナッツ類など
※パン食の場合は、野菜が多く摂れるようなサンドイッチがお勧めです。甘いパンは高カロリーなため、糖質と油脂の過剰摂取になりやすいので回数は控えめに。

よくあるQ&A

① 野菜ジュースを飲めば、野菜を摂ったことになる？

市販の野菜ジュースは「野菜の絞り汁だけ」を集めたもので、「絞りがす」は取り除かれています。野菜に含まれる食物繊維やカルシウムは「絞りがす」に多く残ってしまうので、野菜ジュースに頼らず、トマトやキュウリを丸かじりする方が良いでしょう。



② 「バランス栄養食」は食事の代わりになる？

「バランス栄養食」は、脂肪が豊富に含まれている、ビタミンとミネラルが添加されたクッキー』であり、非常食としては優れていますが、それだけを食べていれば良いというものではありませんので、上手に利用しましょう。



朝食習慣で体力・気力・学力UP!

＜参考ホームページ＞

①農林水産省「めざましごはん」：<http://www.maff.go.jp/seisan/kakou/mezamas.html>

②東洋大学板倉キャンパス医務室「健康ミニガイド2017」：<http://www.toyo.ac.jp/site/dispensary/campuslife-g01-dispensary-itakura.html>