

江戸川大学保健だより

NO.022 2010年11月

江戸川大学 学生相談室 医務室 安心生活サポート窓口 (C棟)
soudan@edogawa-u.ac.jp 内線 477

生活習慣を見直すことから

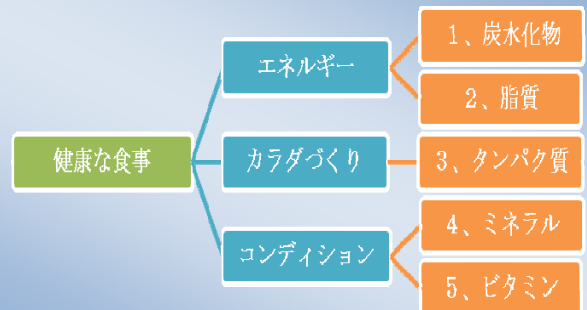
皆さん、学生生活をどのように過ごしていますか？授業やアルバイト、休みの日には友達との楽しい時間などで日々満喫していることでしょうか。そんな時、生活習慣を振り返ってみてください。1限から授業がある日の朝ご飯を抜いていませんか？深夜のアルバイト明けに、寝ないで授業を受けていませんか？痩せたいと思い、1日2食にしていませんか？体は正直です。生活習慣が乱れることで、風邪をひきやすくなったり、代謝が悪くなったりと体質が変わってきます。もう一度、食習慣を中心に生活習慣を見直してみましよう。

各大学においても、学生の皆さんに朝食をしっかりとってもらおうと、栄養士さんがきちんとカロリーとバランスを考え、学食にて朝定食を販売する取り組み、1時限目の前に、教員と学生が朝食を共にする取り組みをしているところもあるようです。

食習慣を整える

人は健康な生活を営む上で、運動(生活)・栄養(食事)・休養(睡眠)のバランスが重要です。例えばダイエットが目的であれば、運動の強度を上げ、それに見合った栄養と休養をとることが望ましいとされています。つまり、強度の高い運動後に食事を取らずにいると、疲れがとれません。回復させる意味でも食事と休養は重要だと言えます。また、食事の「質」も考えなくてはなりません。朝・昼・晩の食事の栄養素も「いつ」食事をするかで考えなくてはなりません。朝は「頑張りましょう！」の気持ちをこめてエネルギー源の炭水化物を中心に。晩は「お疲れさま」の気持ちをこめて疲労回復や体をつくるタンパク質やビタミン・ミネラルを中心に。日ごろの食事を栄養素とバランスから考えてみましょう。

私たちの体を作る5大栄養素



栄養フルコース型の食事：①主食 ②おかず ③野菜
④果物 ⑤乳製品 をバランスよく摂取。

【主食】……炭水化物……ごはん・パン・麺類・芋など

【おかず】…タンパク質・脂質・鉄……肉・魚・卵・豆腐

【野菜】…
┌ ビタミン・ミネラル…サラダ・煮物
└ 野菜いため・味噌汁

【果物】……ビタミン…果物各種・果物100%ジュース

【乳製品】…
┌ カルシウム・タンパク質
└ 牛乳・ヨーグルト・チーズ

あなたの日ごろの食事の質はどうでしたか？最近の研究では、脳のエネルギー源も炭水化物だという研究発表があります。つまり、朝食を抜くことで代謝が悪くなる他、授業を聞いていても脳の働きが悪いため集中できない状況になります。効果的な学習を行ううえでも、食事がいかに重要であるかが分かります。また、女性に多い貧血(鉄分不足)も食生活の見直しにより改善できます。

効果的な学習や楽しい学生生活を送るには、生活習慣における食事の見直しから考えましょう。心と体の健康が、明るく豊かな学生生活への道につながることでしょ

報告者:経営社会学科 鈴木 秀生

編集者:人間心理学科 松田 英子

監修者:人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。
soudan@edogawa-u.ac.jp