

2021

4月号

大学生協 管理栄養士からの

食生活通信

# 朝食を食べて 元気な毎日を！



ご入学・ご進学おめでとうございます。

コロナ禍で大変な毎日かと思いますが、一日のスタートはまず朝食から始めましょう！朝食を食べる時間があったらその分寝ていたい！そんな声も聞こえてきそうですが、ちょっとした工夫で朝食をちゃんと食べて元気に毎日を過ごしましょう！

## おすすめの食品

### 1 買い置きすると便利な食品

- 卵
- のり
- まぐろ油漬け缶詰
- ジャガイモ
- ピーマン
- 牛乳
- 納豆
- きゅうり
- 玉葱
- ジャガイモ
- 乾燥わかめ
- チーズ
- ミントマト
- 人参



### 2 毎日食べたい食品

食べているかどうか時々自分で振り返ってみましょう！

- 卵
- 豆腐または納豆
- 肉または魚
- わかめまたはのり
- 牛乳・ヨーグルト等の乳製品
- わかめ又はのり
- 各種野菜をたっぷり

## 朝食をすすめる理由

### 1 朝食を食べることで睡眠中に低下した体温をアップさせることができます。

ウォーミングアップの役目があり、朝食を抜くと午前中いっぱい低体温の状態です。

### 2 脳へエネルギー補給を行います。

1日にブドウ糖(グルコース)180gが必要です。このうち脳は120g消費します。1度の食事で蓄えられるグルコースは60g前後と食べだめが出来ません。

### 3 生活リズムを整えます。

食事は生体のバイオリズムにも影響大。欠食は自律神経の乱れにつながることもあり、体調不良の原因となります。

### 4 朝食を抜くと肥満になりやすい。

朝食を抜くことにより空腹時間が長くなり、一度に大量に食べると、肝臓の脂肪酸をつくる作用が高まり、脂肪組織で脂肪酸の増加が促進されるなど、肥満の傾向を高めます。



## 朝食を毎日とるための工夫

### 1 朝食の買い物をする習慣をつける

パン、シリアル、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ミニトマト、きゅうり、バナナ、みかん、のり、カット野菜、納豆、まぐろ油漬け缶詰等、時間をかけずに食べられる食品を買う習慣をつけましょう。

### 2 朝食のために時間を確保する。

深夜遅くまで起きていて朝起きられず、朝食を抜く人が多いので、なるべく12時前までに寝るように心がけ、その分少しでも朝早く起きて、朝食の時間を確保しましょう。



## 自炊を応援

大学に入学してひとり暮らしをきっかけに自炊を始める、またオンライン授業を受けている時の食事は自炊という学生さんも多いのではないのでしょうか？

作れるメニューのレパートリーも少なく、調理の技術もなくて不安な人もいるかと思いますが、そんな学生さんの味方、大学生協連合会のWEBサイト「自炊のすすめ」簡単に作れる各種メニューが沢山掲載されています。ぜひご活用下さい。



全国大学生協共同組合連合会ホームページ

# 自炊の すすめ

