

2022

4月号

大学生協 管理栄養士からの **食生活通信**1日のスタートは
まず朝食から！

ご入学・ご進学おめでとうございます。
 コロナ禍でまだまだ大変な日々が想定されますが、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つ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

01 買い置きすると便利な食品

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

02 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 | ● 牛乳・ヨーグルト等の乳製品 |
| ● 豆腐または納豆 | ● 肉または魚 |
| ● 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

- 01 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。**
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。
- 02 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。
- 03 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。
- 04 朝食を抜くと肥満になりやすい。**
1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。



か・ん・た・ん 朝食メニュー

1 エッグトースト
& ヨーグルト & フルーツ♪

厚切りトーストの真ん中を浅くくりぬき、
卵を割り入れ、卵の上から塩、胡椒を
適量ふる。
卵が好みのかたさに固まるまで、
オーブントースターで3～5分焼く。
ヨーグルトと季節の
フルーツを添えていただく。

2 具たっぷり納豆
& ご飯 & とろろ昆布汁♪

納豆に削り節、葱、きゅうりやトマトを細かく
刻んだもの、生卵、海苔など好みのものをまぜ、
醤油少々を加え、さらに混ぜる。
とろろ昆布汁は汁椀にとろろ昆布をひとつまみと
削り節、醤油を入れ、
熱湯を注ぎ、混ぜる。



3 洋風雑炊

鍋に水を適量入れ、火にかけ、ハム、ベーコン、
玉葱、人参、ピーマン、キャベツなど
あり合わせのものを刻んで入れ、煮立ったら、
コンソメ（顆粒）を入れ調味する。
ご飯を水で洗って加え、再度煮立ったら、
溶き卵を回し入れて火を止める。



自炊を応援します！！

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えます。

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。



全国大学生生活協同組合連合会ホームページ

自炊の
すすめ

