

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 食事のとり方【時間編】～ 4月号

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます!! 新生活が始まる4月は、一人暮らしが始まったり、新しい人間関係を築いたり、周りの環境が変わることが多いと思います。そんななか、体調管理が大切になってきます。生活リズムを崩さないことが大切ですが、今回は食事のとり方や時間のワンポイントアドバイスを紹介します。



(出典)
農林水産省HP

朝食

朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすためにもまずは朝食をしっかりとることがとても大切です。



間食

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。規則正しい食事をとることができない時は、軽めのおやつ(間食)が有効です。上手におやつをとることで、夜遅く食べすぎるのを防ぐという働きもあります。大切なのは、食べ過ぎないこと、時間を決めて食べる。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日200kcal以内を目安にしましょう。



夜食

夜遅くにとる食事は脂肪として体にたまりやすいだけでなく、翌朝の食欲低下を招く原因にもなります。脂肪が少なく消化の良いもの(おにぎりなど)、軽めの食事にししましょう。揚げ物などのこってり系や肉などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めにする、カロリーや脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。また、よく噛んで食べることも大切です。



コラム

自律神経の乱れにご注意!

(出典)
全国健康保険協会HP

4月は自律神経の乱れに注意しましょう。春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなどで生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けてみたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換を試みましょう!!

point

- 決まった時間に起床し、朝食を食べる。
休日でもできるだけ決まった時間に起床し日の光を浴びよう
- 良質な睡眠をとる。
入浴は寝る1～2時間前に、お湯の温度は40℃程度にしよう
- 気分転換でストレスを解消させる。
ストレッチやウォーキングなど身体を動かそう



おすすめの栄養素

- ビタミンA: 副交感神経を整える
豚肉、鶏肉、うなぎ、人参
- ビタミンE: 自律神経を整える
大豆製品、ナッツ類、ほうれん草
- カルシウム:
イライラや不安を抑える
大豆製品、乳製品、小魚