

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 新生活の食事編～ 4月号

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！進級された学年の皆さんも春休みから一変し、新しい環境での生活にまだ慣れない人も多いと思います。新たなスタートをきる大事な時期、体調を崩さないためにも**規則正しい生活習慣と食事**を意識してみましょう。

①朝食をきちんととる

朝食を食べないと頭が眠った状態のままで授業も集中できません。卵かけご飯や食パンとヨーグルトなど簡単なものでも大丈夫なので、毎日朝食を摂ることを心がけましょう。



<350gの目安>
生野菜なら両手3杯
茹でた野菜なら片手3杯

②野菜の摂取不足に注意！

日本人の食事摂取基準では、1日350g以上の野菜を摂取することが目標とされています。ブロッコリーやトマトは栄養が豊富であるのに加え、サラダなどで手軽に食べることができます。

③ブドウ糖で集中力UP

ブドウ糖は脳のエネルギー源となり、集中力を高める働きがあります。勉強で集中力が切れてきたときはラムネなどでブドウ糖を補給してみましょう。



コラム

花粉症

花粉症のピークは2月から4月と思われがちですが、実は5月も花粉の種類や飛散量が多いため、引き続き注意が必要です。

◎帰宅したら、手洗い・うがい・洗顔をして、花粉をしっかりと落としましょう(家の中に花粉を持ち込まない！)。



◎免疫力を整える食事を意識しましょう

①マグロ

→DHA・EPAが豊富でアレルギーの炎症症状を抑える効果が期待されます

②緑茶・甜茶

→緑茶はカテキン、甜茶には甜茶ポリフェノールが豊富に含まれ、アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑制するとされています。

③ごぼう

→食物繊維を摂取することで腸内環境を整え、免疫機能を正常に保つとされています。



参考：エスエス製薬