

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 朝ごはんを食べよう編～ 4月号



新入生の皆さんご入学おめでとうございます！

長い春休みはどうお過ごしでしたか。生活リズムが乱れてしまった方も多いのではないのでしょうか。今回は、乱れてしまった生活リズムを整えるために朝食の必要性についてご紹介します。

## ★朝ご飯を食べるとなぜいいのか？

### 朝食欠食は**集中力や記憶力の低下**につながる

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充して、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。

脳のエネルギーが不足すると、何となくイライラしたり、集中力が続かず勉強や仕事はかどらなくなってしまいます。



### 朝は**お米**がおすすめ！

お米はゆっくりと消化・吸収され、緩やかに血糖値を上げて長時間継続させるため、脳にとって安定したエネルギーの供給源になります。

### バランスの良い朝食

①炭水化物

②タンパク質

③ビタミン・ミネラル

の組み合わせ



## コラム

## 感染対策

新型コロナウイルスの感染法上の分類が季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられることが決まり、マスク着用は「個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる」ことになりましたが、引き続き密な場所等では感染対策の徹底が必要です。

周囲に感染を広げないために、マスクを着用しましょう

- ・ 受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- ・ 通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

自身を感染から守るためにもマスク着用が効果的です



高齢者



基礎疾患を有する方



妊婦



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)