

医務室だより 4月号

身延山大学医務室令和8年4月1日発行



ご入学ご進級おめでとうございます

4月は一年の始まりで、緊張したり、決め事も多く気ぜわしいと思いますが、新生も在校生も充実した学生生活を送るためには、心身共に健康であることがとても大切だと思います。新生の中には初めての一人暮らしという方もいらっしゃると思います。新しい環境や人間関係になれること、学業とサークル活動やアルバイトなどとの両立、当面の課題は山積していますね。

このような状況において軽視されがちなのが「食事」ではないでしょうか？

大学入学後からの食生活の問題として朝食抜き、野菜不足、早食い・短時間での食事、食事時間の乱れ・何かをしながらの食事、間食や夜食の摂りすぎ等がクローズアップされていて、20代で生活習慣病の予備軍になりかねないと懸念されています。

大学生の時期は病気の罹患率が低く、食生活の乱れが健康状態に反映されにくいいため、つい「テキトーな食事」をしてしまいがちかもしれません。

しかし、ちょっと考えてみてください？

自分の身体は自分の食べたもので作られ、体重も体脂肪率も自分の食べたものの影響を受けて良くも悪くも変化します。「テキトーな食事」が将来的に自分の体型や健康に悪影響を及ぼしていることが想像できますよね。

では、何から始めたらよいか…？ **まずは、『朝食』を必ず食べましょう！**

食べなきゃ損！ 朝ごはんがもたらす6つの効果

1. 脳や体のエネルギー源になる
2. 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる
3. お通じスッキリ
4. 体内リズムが整う
5. 集中力がアップする
6. 生活習慣病の予防になる

次ページに山梨学院大学健康栄養学部と山梨県で考案した朝食についてのパンフレットを掲載しましたので参考にしてください。

1日のはじまりは朝食から

～朝食を食べよう！～

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ！

朝食を食べないと、エネルギーが不足したり、体温が上がりにくく、脳も体も働きづらくなります。1日を活動的に過ごすため、毎日朝食を食べて脳と体のスイッチを入れましょう！

朝食を食べるメリット～毎日食べて健やかな体へ～

- 必要な栄養バランスが整いやすくなる
- 肥満のリスクが低くなる*

朝食欠食者における肥満のリスクが高くなる要因は、朝食欠食により昼食や夕食での食事が増加することや、夕食で摂取したエネルギーが夜寝ている間に消費されにくいことがあげられる。



※参考文献

朝食準備のポイント

- 調理いらずor簡単メニューの活用



バナナ+ヨーグルト



パン+野菜ジュース



おにぎり+即席味噌汁

- 主食・主菜・副菜を意識した食事



トースト+ハムエッグ+野菜スープ+ヨーグルト

主食:エネルギー源になる
主菜:体を作る
副菜:体の調子を整える



ご飯+焼き鮭+味噌汁+おひたし

主に炭水化物の供給源である食材を主材料とする料理(ごはん、パン、麺等)
主にたんぱく質の供給源である食材を主材料とする料理(肉、魚、卵、大豆製品等)
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である食材を主材料とする料理(野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等)

日本型食生活を意識することで栄養バランスが整いやすくなる

日本型食生活とは?
ごはんを中心に多様な食材を組み合わせ栄養バランスに優れた食生活のこと

- 惣菜やレトルト食品、冷凍食品の利用

手軽にバランスよく朝食を食べるための工夫

キッチンバサミや電子レンジを使い、使用する調理器具を少なくする。



料理を作り置きをすることですぐ食べることができるようにする。



カット野菜、冷凍食品を使って、調理時間を短縮する。



具だくさんおにぎりやスープにし、主食・主菜・副菜を一緒にとる。



そのままでも食べることができる乳製品・果物でカルシウムやビタミンを補う。



缶詰やハム、ちくわなどの加工食品を活用する。



※食塩量が多いため、使用量は控えめに

朝食を食べて最高のスタートダッシュをきろう!!

山梨学院大学健康栄養学部×山梨県

