

生活リズムを整えて、 朝食を食べよう！



-学生健康診断 問診回答(2016年度)のご報告-

企画:学生部・学生生活課 保健室

健康診断の際に記載いただいた問診の中で、
朝食摂取についてクローズアップしてまとめました。

【対象期間】

2016.4月 健康診断時～6月20日までの外部受診結果提出者

【対象人数】 10,316名

まとめの前に...、朝食はなぜ必要？



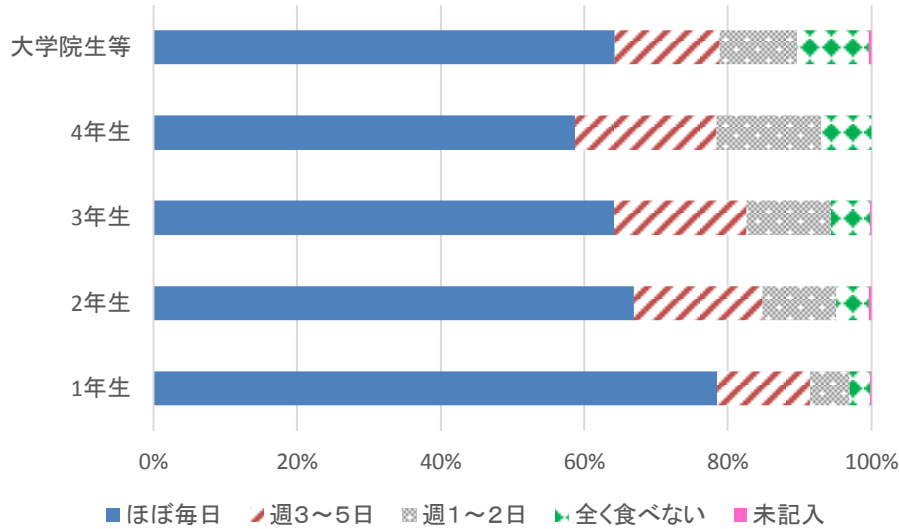
朝食を食べないと？

- ①午前中、脳のスイッチが入らないので勉強に集中できなかつたり、交通事故を起こしやすくなります。
- ②抹消の体内時計が24時間サイクルにリセットされず、体内のリズムが乱れます。
(末梢の体内時計は、就寝中に休んでいた消化器官が朝食を摂取することによって活動を開始することでリセットされると言われているものです。)
- ③体温、血圧が上がらないので活動しにくさを感じます。
- ④2食で栄養バランスをとるのは難しく、また過食しがちになるため、生活習慣病のリスクが高まります。



朝食についてのアンケート結果

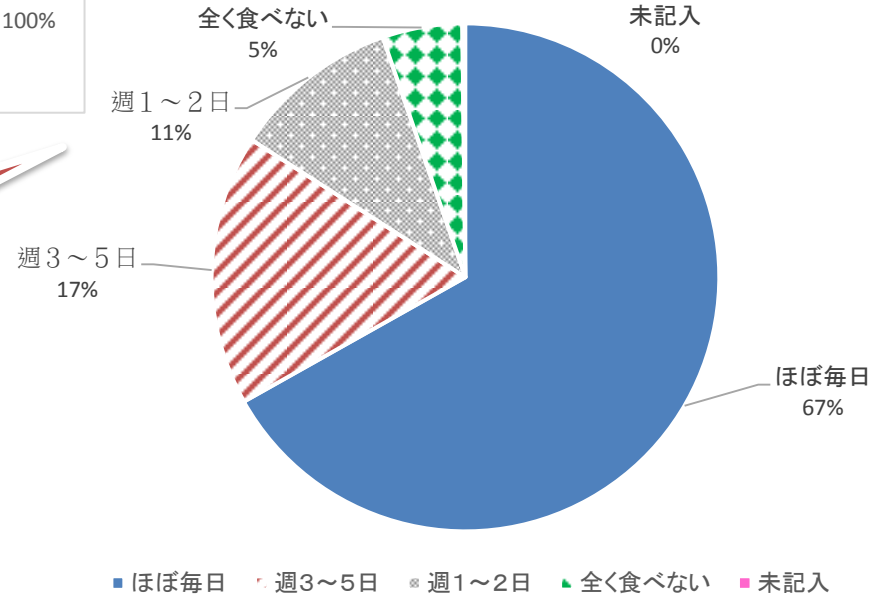
朝食を摂っているか(学年別)



ほぼ毎日: 6,897人 (67%)
週3~5日: 1,778人 (17%)

※8割の方は、朝食摂取の習慣があると言えます。
更に3分の2の方は、ほぼ毎日摂取しているとの回答でした。

朝食を摂っているか(学生全体)



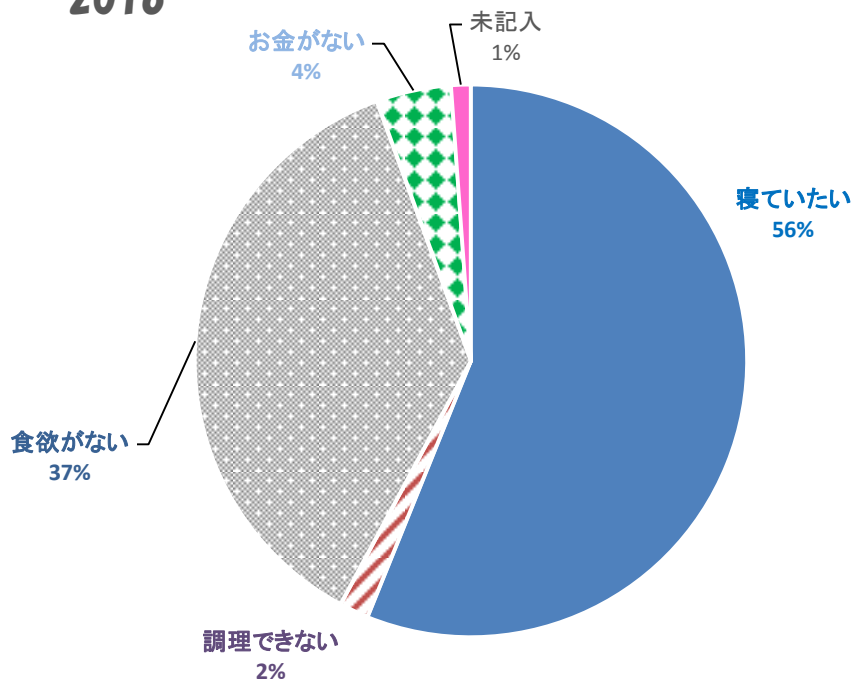
週1~2日: 1,096人 (11%)
全く食べない: 525人 (5%)

※2015年アンケートで、「食べていない」との回答は、
→ 1,242名 (12.7%)でした。

朝食を食べない理由

(『食べない』と回答した者のみ)

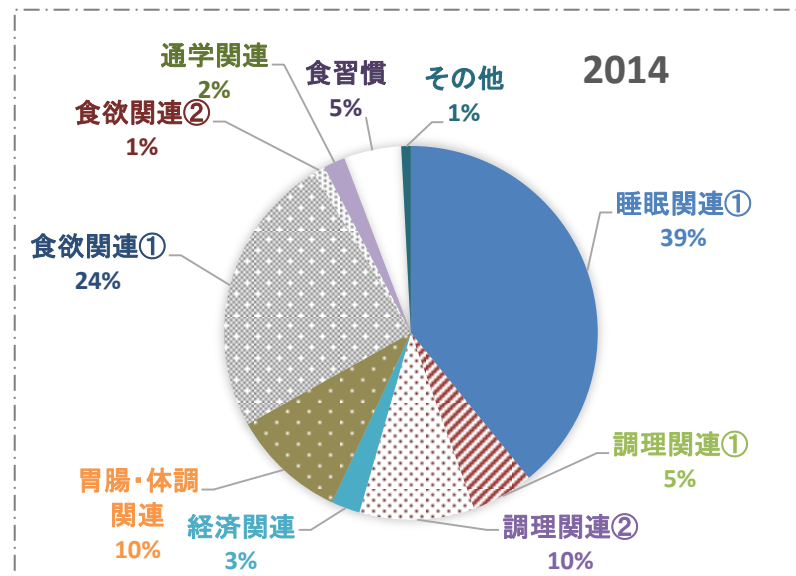
2016



食べない理由のアンケート回答を、
ほぼ1答方式としていた2014年と比較すると、

2016年は、
『寝ていたい』との回答が増えています。
また、『食欲がない』の回答も依然多いことが分かります。

→ここから、考えられるのは...、
睡眠を含めた生活習慣のリズムに関係が
あるのではないのでしょうか。



そこで、管理栄養士から一言



生活リズムを整えよう！まずは朝の食事から。

朝食を摂っている方が多く、良い傾向と感じました。

そして、今は朝食が摂れていない方も、多くの方が生活リズムを整えることで『朝食を食べない理由』が解消されるものと思います。

また、他にも気になることがあれば、栄養相談をご利用ください。

ところで、学校があるときには生活リズムを守ることができても、長期休暇中はどうでしょう？長期休暇に生活リズムの乱れがあると、休み明けの登校日にすっきり目覚めることができず、疲れを招くこともありますので、気をつけつつ有意義な夏休みをお過ごしください。



《生活リズムを守るためのポイント》

- ・ 食事に気をつけよう！特に朝食は超重要です！！
※ 「太らないため」にも朝食は重要です！
- ・ 休日も平日と同じ起床・就寝時間を守りましょう！





やってみよう！朝食



『朝ごはんを食べていない人』は、

*** まずは1品からでも朝ごはんをとることを「習慣」にしてみましよう。**

簡単なものから始めて良いでしょう！

(例:「牛乳と食パン」「おにぎり」「バナナとヨーグルト」「野菜ジュース」など)

*** 朝ごはんをとることが難しい方は、**

脱水予防のため、「水分」だけでもとることをお勧めします。



『朝は忙しくて時間がない』という方は、

*** 夕食作りの際に次の日の朝食の準備をするなど、朝ごはんの準備に時間を取られない工夫をしてみてもいいかがでしょうか。**

渋谷キャンパスの生協食堂の【朝食】は、150円で食べられます！
時間の面でも、経済面でも節約しつつ、しっかり食べられるので、是非利用してみてください。

