

# 朝食食べていますか？



これから年末年始休暇があります。今年の疲れを落とすためにゆっくり過ごして体も心も労わっていただきたいですが、生活習慣は乱さないようにしたいものです。休暇明けにもとの生活に戻すのもつらくなりますし、この休暇を利用して生活を整えてみるのはいかががでしょうか。

## 朝食を食べましょう！



寝ている間に血糖値が下がります。その後、朝食を食べずに血糖値が低い状態が長く続くとぼーっとして集中力がなくなったり、イライラしたりします。また、血糖値が低い状態が続いているときに食事を摂ると、体が消化、分解する量を少なくし、体に蓄えようとしています。使い切らなかった糖質は脂肪へと変化します。そのため、太りやすい体質になってしまうのです。



手軽にバランスの取れた朝食を始めよう！

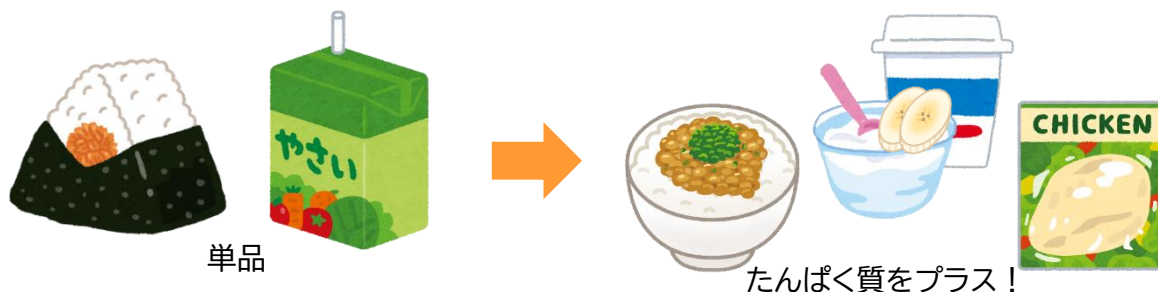
男女ともに 20 代が朝食を欠食する人が一番多いという結果があります。学生さんの中にもいるのではないのでしょうか。

（「欠食」とは、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」、「何も食べない」に該当した場合です。）

炭水化物はエネルギーになるので必要ですが、炭水化物単品でお腹いっぱいにとすると糖質が多くなってしまいます。たんぱく質を多めに摂るようにしてみましょう！

健康やダイエットのために朝食を野菜ジュースにしている、というのもよくありません。

野菜ジュースは砂糖不使用と書かれていても、野菜や果物のシヨ糖（砂糖と同成分の糖）がたくさん含まれています。あくまで補助的に摂取するのがよいでしょう。




# 3年ぶりに50円朝食キャンペーンが 開催されます！



朝ごはん

**50円** 100食限定

1月20日（金）～26日（木）  
朝8：00～10：00  
大学会館3階 食堂



主催：学生医療互助会  
協力：北星学園大学生協  
問合せ：学生生活支援課



（学生医療互助会加入者のみ対象です。）

新型コロナウイルスの影響で中止していましたが、3年ぶりに開催することが決定しました！一人暮らしで朝食を作る余裕がない方、朝起きられなくて時間がないという方も、この期間に朝食を食べる習慣をつけて健康に気をつけてみませんか？

1月中旬からは後期定期試験も始まります。

日中に十分な力を発揮できるよう、ぜひ今から生活習慣を整えてみてください。

年末年始休暇はお正月特番など楽しみもたくさんありますが、夜更かしはほどほどに、テレビ、スマホ、タブレットなどの使用も見直してみてください。

年明け元気にお会いできるのを楽しみにしています。



引用・参考文献

[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-020.html)

020.html／厚生労働省 e-ヘルスネット 朝食欠食率

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/about/about.html> /

農林水産省 朝ごはんを食べないと？

<https://www.shigureni.com/> shigureni

<https://www.irasutoya.com/> いらすとや

医務室開室時間

12/26・1/6 8:45～17:00

12/27～1/5 は閉室です。

日にちによって開室時間が異なります。

詳細はポータルサイト内のリンクから  
医務室のページをご覧ください。