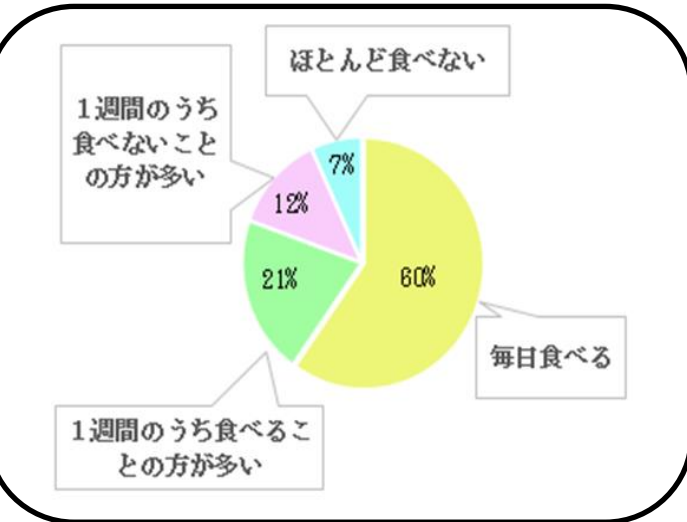


## コロナ禍で日々の食生活に影響が出ていませんか？

コロナ禍による日常生活の変化で家族との食事の時間が合わなくなった。外食の機会が減り誰かと一緒に食事をする機会が減った。WEB 授業で在宅時間が増え、間食が増え体重が増えた。活動量が減りお腹がすかない。気がめいて食欲がないなど食生活や体調に変化のあった方も多いと思います。厚生労働省が推進する「健康日本 21」では若年層の朝食欠食率の高さや野菜不足が指摘されています。本学での学生健康診断結果からも 19%の学生が「1 週間のうち食べないことが多い」「ほとんど食べない」と答えています。食事は胃袋を満たすだけではなく、ストレスの解消や気持ちの切り替え、活力にもつながります。自身で食事を作るという役割を担っている人もいますでしょう。自分自身の健康を管理し、社会に出て高いパフォーマンスを発揮するためにも今の内からしっかりと食習慣を身につけてほしいと思います。

**なんとなく眠い、勉強がはかどらない、体がだるいなどの不調のある方は、まずは現在の食生活を見直すことから始めてみませんか？ まずは取り組みやすい朝食の見直しから提案します。**

### !!朝食摂取状況について【大学・短大・大学院】!!



### 朝食のメリット

- ・朝の脳はエネルギー不足。脳へのエネルギー源の供給。しっかり噛むことで脳の血流もアップする。
- ・3食規則的に食べることで日中の血糖値の変動を緩やかに保ち、脂肪の蓄積を防ぐ効果もある。
- ・体温を上げ、やる気や集中力をよび起す。
- ・体内時計のリセット（体内時計とは人の体内にあり、24時間より少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモンの調整、体温、血圧などをコントロールしている。）
- ・排便習慣が付きやすい。

### !!食生活改善の 3STEP!!

☆改善のポイント まずは 3STEP から

朝食をとっていない人はまず **STEP1** から 少しでも食べている人は **STEP2** から始めましょう



参考：西宮市健康づくりリーフレット

## 特に若い年代で不足しがちな野菜は積極的にとりましょう。

野菜の1日必要量は350gとされています。その目安は下図を参考に。

色んな野菜を摂ることで、野菜の持つミネラルやビタミンを吸収しましょう。

図引用：青森市HP  
農林水産省



生野菜なら両手3杯    ゆで野菜なら片手3杯    調理済みなら小鉢5皿分    色々な野菜を選んで

<かんたんみそまる de お味噌汁♪>お昼のお弁当のおともに  
簡単手軽に温かいひと時を。自分好みのおみそとお野菜でアレンジ自由♪

### 材料 (5 個分)

- みそ 90g
- 粉末だし 小さじ1
- 乾燥野菜 大さじ2
- おみそ、乾燥野菜なんでも OK

### 作り方

- ①ボウルにみそ、だしを入れスプーンなどでムラのないようにしっかりと混ぜる。
- ②乾燥野菜をまぜ合わせる。
- ③1/5量 (1杯分) ずつ手に取り、両手できりがすように丸める。大きさは3cm程度が平均です。
- ④食べる時に、みそまる1個を器に入れて熱湯160~180ml 注ぎ、よく混ぜて完成です。
- ⑤みそまるを丸めた後、一つずつラップで包んで口をきゅっとねじり、しっかりと閉じます。

**保存**：この状態で清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で約1週間、冷凍室で約1か月保存できます。

みそはカチカチに凍らないので、冷凍室から取り出してすぐ使えます。

参考図書：みそまる 著者：藤本 智子 出版社：宝島社



右側はおぼろ昆布でコーティングしています。黒ごまや青のりでもパッチリ♪

### <野菜いろいろナムル丼>

食欲そそる野菜たっぷりナムル丼☆焼肉のせてボリュームアップ!

### 材料

- ほうれん草：ゆでてしっかり水気を絞り、5cm程度に切る。
- 人参：5cmの千切りにし、ゆでて水気を切る。
- 豆もやし：水700ccに塩小さじ1杯を入れ、水から3~4分ゆで水気を切る。
- 大根：千切りにしボウルに入れて塩(分量外)を加え、混ぜ合わせて5分程置き、水気を絞る。
- 基本的な調味料：ごま油(大さじ1)・醤油(小さじ1/2)・塩(ひとつまみ)・白ごま(少々)・にんにくチューブ(小さじ1/2)

### 作り方

- ①お好みの野菜を調味料で合える。

### その他

- \*野菜、調味料の分量はお好みに合わせて調整してください。
- \*今回の焼肉は、ごま油で牛肉100gを焼肉のタレで炒めました。

