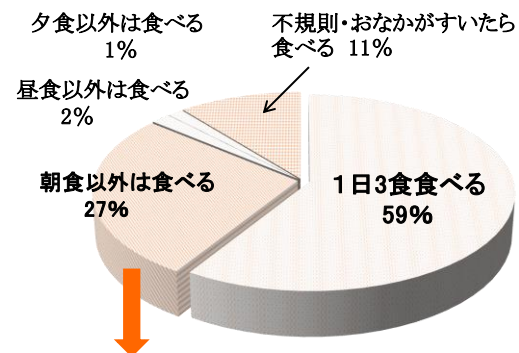


食事のとり方(本学学生アンケート結果から)

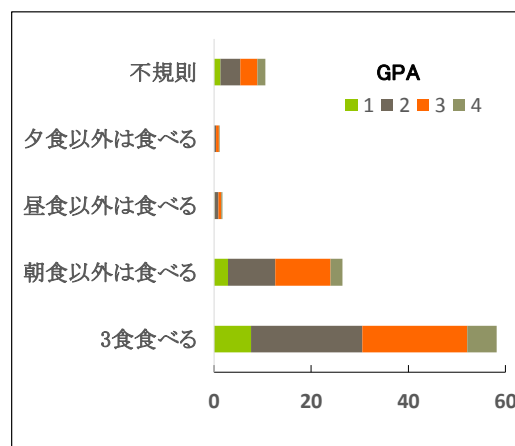


約3割の人が朝食をたべていません。

この人たちは、こんな訴えがあります。

- * いつも疲れが取れていない
- * 集中力や意欲がない
- * 睡眠が足りない(眠い!)

食事のとり方とGPAの関係



食事のとり方とGPAは有意差はありませんでしたが、他の調査では3食食べるの方がGPAが高い傾向があります。

“食事抜き” 短大でこんなことがありました!!

◎ 気分が悪くて授業へ行けない。

原因 → 食事抜きのための低血糖状態と分かる。

対処 → 保健室で砂糖湯を飲んで元気になり授業に行った。



◎ 授業中に突然倒れ頭をコンクリートの床で強打し、救急車で病院へ。

原因 → 空腹による低血糖状態だった。

対応 → 外傷性くも膜下出血となり、入院した。



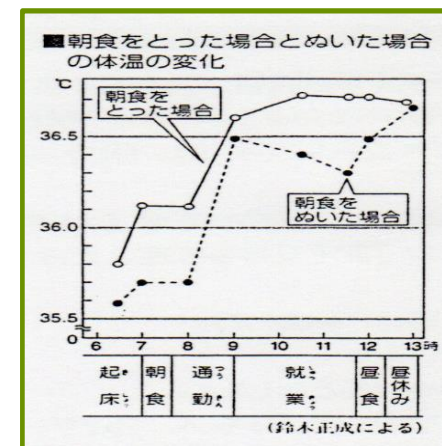
朝食を科学する

1. 朝食は脳の活性剤です。

脳が活動に使えるエネルギーはブドウ糖だけです。
ブドウ糖は睡眠中に消費されるため、目覚めたばかりの脳はエネルギー不足。
朝食を取れば午前中から頭をフル回転でき、集中力もアップします。

2. 朝食を食べるといい事がある。

- * やる気ができる。
- * 体温が上がり活動的な体になる。
- * 集中力が高まる。
- * 眠気、だるさが無くなる。
- * 気持ちが安定する。
- * 太りにくい体になる。
- * 便通がよくなる。
- * 抵抗力がついて病気にかかりにくい。



3. 自分の食生活をチェックしてみよう。

当てはまると思う項目にチェックを入れてみよう

- ☐ 毎日朝ごはんを食べてない
- ☐ ファーストフードやジャンクフードをよく食べる
- ☐ 好きな食べ物ばかり食べている
- ☐ 夜遊びや夜更かしをよくしている
- ☐ ジュース・炭酸飲料、お菓子をよく食べる
- ☐ 日頃運動をまったくしていない

チェックの数はいくつ?

- 0 個 : 素晴らしい!
- 1~2 個 : あと一歩
チェックした項目に
注意して生活を。
- 3~6 個 : 今は支障なくても
将来が心配。改善を

朝ご飯を食べよう! 無理せず出来るところから♪

☆これだけでも食べたい! ...バナナ or リンゴ or キウイ
脳の栄養 コーンフレーク or パン or おにぎり

☆出来れば編...野菜具材の味噌汁・卵かけご飯

ヨーグルト・パン

☆理想的♪...



ビタミン・ミネラル
たっぷりで元気いっぱい