

～保健センターだより～

vol. 1
2017.4.1
京都造形芸術大学
保健センター

ひとり暮らしを始める方へ・・・食生活と睡眠についてはなし

新学期に入り新入生を向かえ、新たに一人暮らしを始める方や自炊する方が多くなります。初めての食事の準備は慣れないこともあり大変。片付けも面倒でついつい三食とも外食やコンビニ食、カップラーメン等になったり欠食することになったり。**栄養の偏りや欠食による肥満や痩せ、貧血等健康への影響**にもつながります。また何よりも食費もふくらみます。少しめんどうな部分もある自炊ですが**栄養も取れて食費も節約**することも出来ます。まずは簡単なことから始めて自分なりの**自炊生活にチャレンジ**してみましょう！



☆簡単な朝食づくりから始めましょう☆

- ①まずは果物や野菜を洗ったり切ったりすることから
ビタミン豊富な果物+牛乳・ヨーグルトでたんぱく質が摂れます
習慣化できたらステップアップしましょう
- ②簡単なサラダと目玉焼き
コンビニでも売っているカット野菜でもOK
おにぎりはまとめて炊いたご飯を小分けして冷凍しておく
と便利
炭水化物・たんぱく質・食物繊維・ビタミン類をバランスよく摂ること
- ③脂分をあまり使わない和食はヘルシー
茹でて冷凍しておいたほうれん草に醤油を混ぜておひたしに
冷蔵庫の中の野菜や豆腐・きのこ等で作る味噌汁と発酵食の納豆



★朝食が作れるようになったら夕食も作ってみましょう。時間のない時は惣菜などを買ってご飯と味噌汁だけ作る工夫も。インスタントやレトルト、冷凍食品も活用。

☆1日の始まり 朝ごはんは大切☆

毎日朝に**朝食を摂ることは1日のリズムのスタートに大切**です。朝食を食べないと体温が上がらずエネルギーも不足します。脳のエネルギーは糖分であり朝食を摂らないと血糖値もあがらず、午前中ぼんやりして過ごすことになりがちで授業にも身が入りません。朝に食欲がわかないときはまず水や野菜ジュース等を飲んで胃を目覚めさせましょう。朝食を食べて元気に1日をスタート！

入学式後にオリエンテーションで配布された保健センターのリーフレットの中にも朝ごはんのレシピが載っています



☆一人暮らしで栄養不足にならないために☆

ひとり暮らしを始めるると栄養バランスが悪いとわかっていてもついつい食べたいものを口にしがちです。何に気をつければいいのかわからないこともあります。出来るだけ**1食の中でご飯やパンなどの主食(黄色)、肉や魚などの主菜(赤色)、野菜類の副菜(緑)**をとるようにしましょう。

バランスゴマは5つの料理グループからなり(主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物)どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。**コマの上に位置する料理群ほどしっかり食べましょう。**



☆あなたの睡眠は大丈夫？☆

授業が始まり何かと忙しい毎日が続いていることと思います。高校までの規則的な生活から夜更かしや朝寝坊になっていませんか？**良質な睡眠をとることは食事と共に大切です。**昼間に学習したことを記憶としてとりこむのも睡眠中です。私たちの眠りは**ノンレム睡眠とレム睡眠**という2つの睡眠から成り立ち、**1サイクル90分位で繰り返しています。**ノンレム睡眠では深い眠りで脳を休めています。体の筋肉は緊張状態にあります。反対にレム睡眠は体の筋肉を休める睡眠で筋肉の緊張がとれ手足も弛緩していますが脳は活発に活動しています。夢をみるのもこの時が多いと言われています。4サイクルを繰り返すと6時間となりますがこの間に脳も体も大切な休養をとることにより**翌日にむけての心身の準備**をしています。



☆良い睡眠をとるために☆

寝つきを良くする事は良い睡眠に繋がります。入眠前にいったん体温を上げた後体温が下がっていく時寝つきが良くなるといわれています。**寝る前に体温を上げるには入浴が最適**です。眠前2時間前くらいにストレッチなどの軽い運動をした後入浴し入眠すると寝つきが良いようです。また湯船につかる入浴はシャワーや入浴しなかった時に比べ朝起きた時の目覚めが良いことも実証されています。

☆ブルーライトの睡眠や心身への影響☆

ブルーライトとは、可視光線（目に見える光）の中でも、380~500nm（ナノメートル）の波長の光で、網膜まで届くエネルギーの強い光を指します。今のテレビやパソコン、スマートフォンなどの液晶画面にはLED（発光ダイオード）がバックライトとして使用されていることが多いため、**ブルーライトを強く発生**させています。

夜遅くまでパソコンなどのLEDディスプレイで**ブルーライトを浴びる生活は、寝つきが悪かったり、眠りが浅かったりといった睡眠の質の低下を招きます。**またパソコンの画面を見続けることにより眼は**まばたきの回数が減り目の乾燥も進みドライアイ状態**となり眼の疲れを招きます。最近ではディスプレイから発生するブルーライトが眼の疲れの大きな原因であることもわかってきました。ブルーライトのような明るく強い光のシグナルは網膜から脳へとダイレクトに届けられ、心の状態に影響するさまざまなホルモンをも刺激します。**夜遅くまでパソコンやスマートフォンの操作は控える**ことは心身の健康にとっても大切です。



No!!



☆サーカディアンリズムと睡眠・朝食の関係☆

人間には生体リズムと呼ばれる身体のリズムを整えるための体内時計が備わっています。体内には様々なリズムが存在しますが中でも**1日24時間の周期のことをサーカディアンリズムと呼んでいます。**私たち人間に元々備わっている体内時計は地球上で規則的に繰り返されている1日24時間の周期とは若干のずれがあります。これが睡眠障害や1日の体調を左右する原因となる場合もあります。人間の体内時計は、24時間を超え、25時間前後を1日の周期としている事が分かっています。体内時計を24時間に同調させるための一番重要なものとして太陽の光が挙げられます。**朝の太陽の光が体内時計をリセットして時間調整をするのです。**また**時間調整の役割は食事にもあります。**朝に規則的な食事をとることは**1日のリズムをスタートさせるために大切です。**反対に夜遅い食事は1日のリズムに変調をきたします。



**1日の始まりはたんぱく質を含む食事を取り太陽光を浴びましょう！
すっきりとした目覚めや集中力の向上になります**

