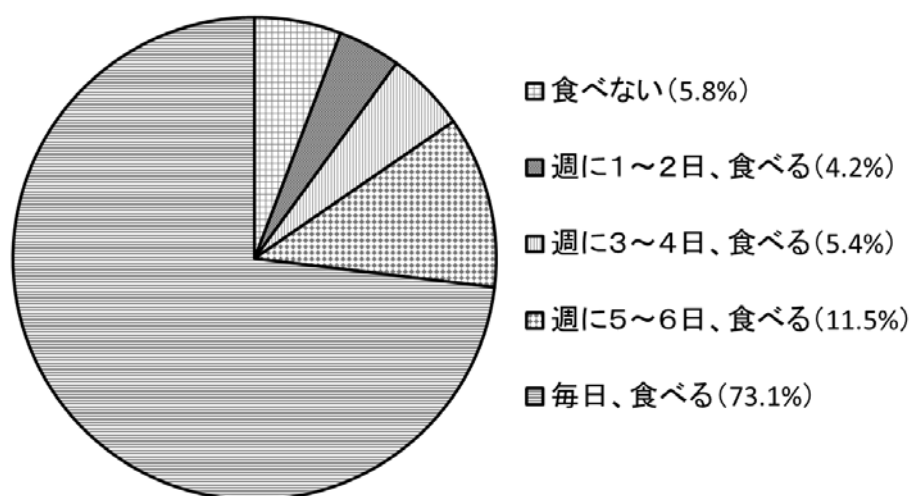


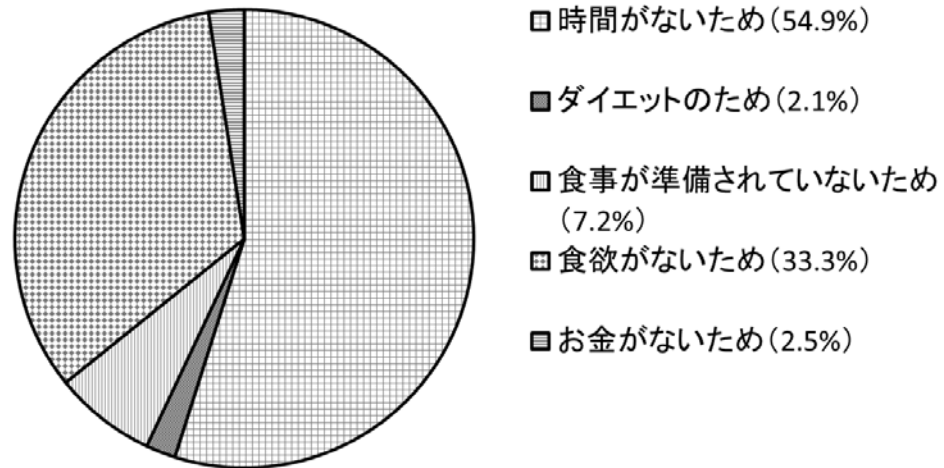
スクープ！浦学生の朝食事情！！

※2014年4月実施
 学校生活総合アンケート
 より

Q1. 朝食について教えてください。

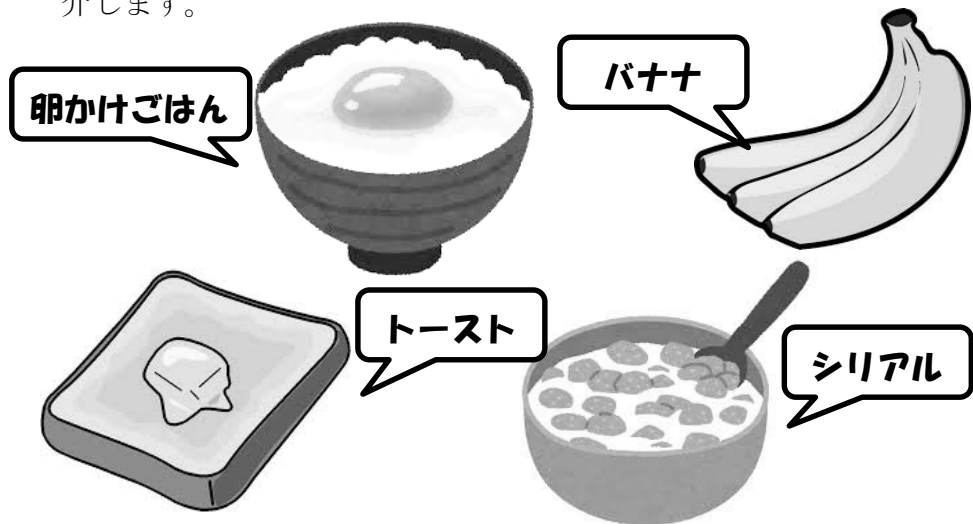


Q2. Q1で「毎日食べる」以外の答えだった方は教えてください。朝食を食べないことがある理由は何ですか。



カンタン朝ごはん♪

「食事が準備されていないから」という理由で朝ごはんを食べない生徒もいるようですが、自分で簡単に準備できる朝ごはんも様々あります。たとえばバナナ1本であっても、朝何かを口にするだけで体内時計が整えられ、体にとって良いことです。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。カンタン朝ごはんの例をご紹介します。

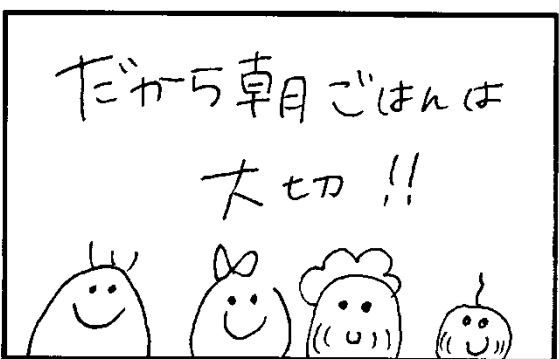
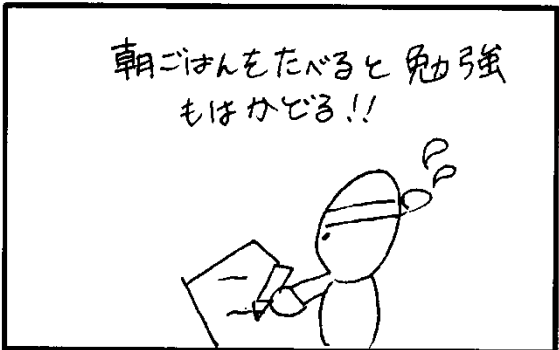
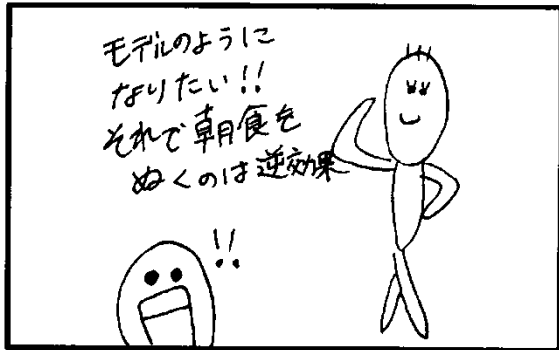
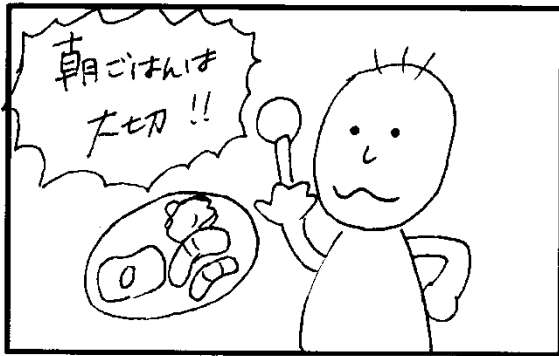


主食・主菜・副菜バランス良くそろった朝食が理想ですが、まずはカンタン朝ごはんから毎日食べるように心がけていきましょう。

朝ごはんを食べよう！

浦和学院の全校生徒を対象として行った「学校生活総合アンケート」の結果によると、朝食を毎日食べない人のうち 54.9%は、食べない理由を**時間がないから**と答えている。その他にも、多い順に**食欲がない** (33.3%) や**食事が準備されていない** (7.2%)、**お金がない** (2.5%)、**ダイエットのため** (2.1%) という理由がある。上位2つ (時間がない／食欲がない) は早起きで解決することができる。早起きをすれば時間もできるし、脳が目覚めるためお腹がすき、朝食をとることができる。また、ダイエットのためというのはそもそも間違っている。朝食をしっかりと毎日食べた方が、体にも良く、空腹による間食を防ぐことができるので太らない。《 2年U組 加藤沙樹 》

えいよう☆ 劇場



ペンネーム：りかゆきさわか

☆ ある浦学女子の体験談 ☆

※以下の記事は、浦和学院高校の卒業生（当時2年生）にインタビューしたものです。

この生徒は物心ついた頃から中学3年生まで朝食をとらない習慣でした。ところが高校に入学してから毎日朝食をとるように生活習慣を変えたところ、体調に様々な変化があったそうです。以下、話してくれたことの中で朝食をとるようになって変わったことをまとめました。

- ・ お昼までお腹が空かなくなった。
- ・ 授業に集中できるようになった。
- ・ 疲れにくくなった。
- ・ 以前はひどい便秘に悩まされていたが、解消した。
- ・ 生理痛も軽くなった。
- ・ 1ヵ月で体重が6kg減った。

補足情報

- ☆ 本人としては疲れにくくなったことが1番うれしかったそうです。体のだるさが消え、毎日元気に過ごせるようになったそうです。
- ☆ 痩せたのは朝食をとるようになったからというよりは、食生活全体を改善したためだと考えられます。この生徒は朝食をとるようにだけでなく、夕食に野菜を多く食べるようにしたそうです。それらのことが体調改善につながったと考えられます。また、朝食をとっていなかった頃は午前中の空腹に耐えられず昼食前にお菓子を食べてしまうことが多かったそうなので、お菓子を控えるようになったことも減量につながったのでしょうか。

早寝早起き朝ごはん！

毎朝朝食をとることはとても大切なことなので、早寝早起きをして、しっかりとりましょう！《2年H組 門脇颯太》

食べ物で冷え性改善

食べ物で冷え性を改善するには陽性の食品をとって食べ物から得るエネルギーで体を温めて体質を変えること（食養生）が大切です。体を温めてくれるような食品をとっていくことで冷え性のつらさも徐々に改善されてくるでしょう。

陽性の食品とはしょうが、ねぎ、にんにく、根菜類（こんにゃく、ごぼう、人参、山芋、レンコン）、自然塩、塩辛い加工品（みそ、しょうゆ、たくあん）などがあります。これらの食品を食べて冷え性を改善しましょう！

《二年I組 太田萌》

◆参考：食べ物で冷え性改善／冷え性ドットコム

<http://www.hiesyo.com/tabemon>

免疫力アップのために

① 免疫細胞の原料となるタンパク質を！

タンパク質が不足すると、免疫細胞が減少して攻撃力が低下し、粘膜ガードが弱まって外敵が侵入しやすくなります。タンパク質を多く含む食品を朝食・昼食・夕食に分けて食べましょう。

◆参考：タンパク質を多く含む食品

…肉、魚、大豆製品、卵、牛乳または乳製品

② ウイルスの侵入を防ぐためにビタミンAを！

免疫をうまく働かせるためにビタミンA・脂肪酸・ミネラルを積極的に摂りましょう。

◆参考：ビタミンAを多く含む食品

・動物性食品…レバー、あんこう肝、うなぎ、あなご等

・植物性食品…モロヘイヤ、にんじん、春菊、ほうれんそう、かぼちゃ等の緑黄色野菜

（脂肪酸はタンパク質といっしょに肉・魚・卵に入っています。ミネラルとは鉄・亜鉛・マグネシウム等のことです。）

《二年E組 平田桃子》

◆参考：長崎県栄養士会

http://www.nagasakiken-eiyoushikai.or.jp/07_immunity.html

今年度も一年間、栄養指導委員会の二年生が栄養新聞を作ってくれました。浦学生のみなさんが少しでも自分の食生活に活かしてくれたら幸いです。