学生の健康について

食事と栄養

「健康である」とはどういう状態でしょうか。

精神的、肉体的に健康であってこそ、はじめて不安なく充実した学生生活を送ることができます。

ところが、大学に入学し、長い通学時間、一人暮らし、クラブ活動、アルバイトなど生活がそれまでと大きく変わる学生も多く、それに伴い食生活、睡眠など日常の生活習慣が乱れがちになり、自分でも気が付かないうちに不健康な生活をしている学生が多いように思います。

大学時代がすべての面で自立していく過程であるなら、自らの健康にも関心と責任を持つことが必要です。自分が受けた予防接種の内容（種類・いつ・回数）やどんな病気にかかったことがあるのか（病名・いつ・治療内容・生活上の規制の有無など）を知っておきましょう。

健康の三本柱は 栄養・休養・運動 と言われています。

あなたの食事は栄養のバランスが取れていますか？下のバランスガイドでチェックしてみましょう！

なんといっても元気のもとは朝ごはん！

朝ごはんは１日を元気良くスタートするための大切な食事です。
しっかり食べて元気に過ごしましょう。

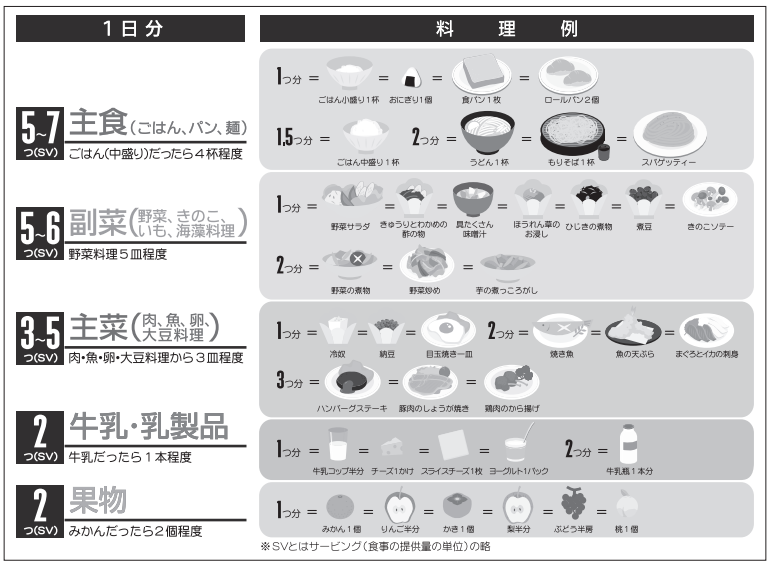
朝ごはんを抜くと栄養素の不足以外にもこんなことが…

・便秘になりやすい
　腸が動かないため、便秘や肌荒れを起こしたりします。

・力が出ない
　まさにエネルギー不足で動けません。

・太りやすくなる
　体がエネルギー源の脂肪を蓄えようとするため、かえって太りやすい体になります。

・脳が動かない
　脳は睡眠中にも働いています。朝起きたとき、既にエネルギー不足の状態です。エネルギー不足のままでは脳はきちんと働くことができません。集中力が低下します。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？