

# 保健センターだより 2019.春

学生のみなさん、入学・新年度おめでとうございます！ 創価大学保健センターです^^ 保健センターでは、みなさまの心と体の健康を支えられるよう、なんでもお手伝いさせていただきます。ちょっと体調が悪いな、話を聞いてほしいなというとき、お気軽にご相談ください☆

## ・・・できることから無理なく実践を・・・

生活リズムを毎日整えることが難しくても、朝だけ、夜だけ、または週に2日はしっかり整える日にする、というように、自分のライフスタイルに合わせて、できることから無理なく実践してみましょう！ まずは1週間だけでも実践し、ぜひ効果を体感してみてください☆ (参考：へるすあっぷ21 2019.3)

### ●10分でも「早起き」する

夜眠れない、昼食後に眠くなる、疲れが抜けないと感じたら、まず「早起き」に取り組みましょう。10分でも早く起きて外の光を浴びると、脳にあるメインの体内時計がリセットされ、15時間後にはメラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌量が増えるので、寝つきの改善も期待できます！

- 効果：寝つきが良くなる  
朝の目覚めが良くなる

### ●朝食は起床後1時間以内にとる

体内時計は脳にあるメインの時計だけでなく、全身にサブの時計があります。このサブの時計をリセットするのが朝食です。起床後1時間以内に朝食をとることで、全身の体内時計がリズムよく刻まれ、1日を通して良い体調で過ごすことができるでしょう。

- 効果：午前中の集中力が上がる  
体が軽くなる

### ●休日の朝寝坊は平日+1時間まで &朝食をとる

休日に普段と大きくズレた生活をする、体内時計が乱れ、コンディションが落ちた状態で休み明けを迎えます。休日の起床時刻が大幅にズレないようにし、寝不足であれば就寝時間を早めて睡眠時間を増やしましょう。朝食抜きも体内時計を乱すので、休日も3食とるようにしましょう。

- 効果：休み明けの体調がよい  
週末の疲れが少なくなる

### ●昼食は食品数の多い献立を選ぶ

昼間は最も代謝が良く、とった栄養素が有効利用されます。麺や丼・パンなど単品で済まらず、定食などの主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。昼食でとったカロリーは夕食までにほぼ消費されるので、内容重視でしっかり食べましょう。

- 効果：昼食後に眠くならない  
夕方まで集中力が続く  
終業後を楽しむことができる

## ☆かんたん10分クッキング☆

【しそごはんキムチ温泉玉添え】一人分 (参考：オズプラス 2016.7)



大葉やキムチに含まれる唐辛子は、代謝アップ食材！ 疲労回復にも効果的。  
キムチに含まれる乳酸菌には腸の動きをよくする作用もあります^^

<材料> ごはん…適量、大葉…5~8枚、キムチ…適量、  
市販の温泉卵…1個、オリーブ油…少々

<作り方> ① ごはんに細切りにした大葉をたっぷりのせ、キムチ、温泉卵の順にのせる。  
② オリーブ油を少々かける。

