



朝食を摂ろう！

朝食を欠食する若い世代の割合

若い世代の男性
朝食欠食率

31.5%



若い世代の女性
朝食欠食率

21%

朝食が大切な理由

1 日の始まりに大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源にしています。
そのブドウ糖を摂取しないと・・・

体は動いても、頭はぼんやりなりがちです。

ごはん等の主食にはブドウ糖が多く含まれており
朝から勉強や仕事に集中できます。

そのため、毎日朝食を食べ、からだのスイッチを入れて活動しましょう！

生活リズムを整え心身の健康を保つ

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で
睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。

1日は24時間なので、このズレを調節する必要がありますが

朝日を浴び、朝食をとることで、

この体内時計がリセットされ1日の生活リズムが整います。

➡生活リズムが整うことは心身の健康につながります。

朝食の習慣化のために

- ☑ 食べる時間がかからない
- ☑ 作る手間や時間がかからないものにする!

バナナと牛乳



バナナの朝食でも、牛乳と合わせることで、ある程度の栄養をとることができます。

グラノーラ+牛乳



オートミールが入っておりたんぱく質や食物繊維、ミネラルが多く含まれているうえ、牛乳と合わせることで、「和食の一汁三菜」並みの栄養をとることができます。

おにぎり



手軽に糖質を摂取することができるおにぎりは朝食にぴったりです!



3つとも、**脳のエネルギー源となる糖質**を含み

食べる時間、作る時間もかかりません!

「時間がない」という理由で朝食を抜かないようにしましょう!

朝食をとる習慣の無い方は、このような朝食を食べた後に、一度自分の体調や気分を意識して観察してみてください。「午前中の作業効率が上がっている」「体調がよい気がする」などを実感されると思います。

学生支援プログラムの紹介

保健管理センターでは学期期間中、心と体の健康を促進する学生支援プログラムの一環として

「食育プログラム」を実施しております。

食育プログラムでは料理教室や試食会、寿司職人やシェフの指導を直接受けることができます。

本学の学生であれば誰でも参加できます。皆さん、お誘いの上お越しください。お待ちしております。

令和5年度のプログラム

食育プログラム
金沢食文化体験 握り鮓教室
Let's enjoy making Nigirizushi (sushi shaped by hand) together!

日時：2023/12/5 (Tues.) 10:40~12:40
場所：人間社会3号館 3階 1307 調理学実習室
Human and Social Science Hall 3F 1307
定員：18名
材料費：1,000円 (体験付の特別価格！)
講師：千取寿し 吉田 勝昭 氏 (石川県産物生活衛生同業組合理事長)
持ち物：あればエプロン (汚れてもよい服装で)

1957年創業、金沢屈指の老舗の
ご主人に握り鮓を教わります！

「お品書き」
・握り鮓5貫 (自分で握ります)
・握り鮓1貫 (職人さんが握ります)
・いなり寿司1貫 (自分で作ります)
・具だくさんめった汁 (豚汁)

【申し込み方法】11月24日(金)までにメールで申し込みをしてください。
受付終了後メールが来るまでの、返信していただき、連絡がついた際に受付完了となります。
メールの件名に「プログラム名」を入れ、本文に「学路番号、氏名、電話番号」をお送りください。
※申し込み多数の場合は、期限前に受付を終了する場合がありますのでお早め。
【参加申込受付】
Student Support Program
spp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp

2023. 11
食育プログラム
朝食ちゃんと食べてますか？
〜野菜たっぷり簡単朝食スープ試食会〜
Soup Tasting Event - Let's eat various vegetables!

1日はじまりの朝食に、簡単に作れて野菜たっぷりのスープを食べる習慣にしませんか。切る手間、煮る手間、片づける手間をなるべく省いて簡単に
おいしくできるスープの紹介と試食 (飲む！よりは 食べる！) をします。

日時 11/15 (Wed.) 11:45~なくなり次第終了
場所 総合教育講義棟エントランス
General Education Hall 1 2F

日時 11/21 (Tues.) 11:45~なくなり次第終了
場所 自然科学本館 B2階 生協横
Natural Science and Technology Hall B2

材料費 1杯 50円 定員 当日受付 先着50名

旬の大根と鮭を使った味噌汁
石狩汁

加賀野菜の小振れんこんを使った
鶏ひき肉とれんこんのあんかけスープ

【参加申込受付】
Student Support Program
spp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp

食育プログラム
カジュアルイタリアン料理教室

日時：2023年11月7日(火) 10:40~12:40
場所：人間社会3号館 3階 1307 調理学実習室
定員：学生20名
材料費：850円
講師：村上 学氏

メニュー
・若鶏の豚蹄風
・ティラミス
・パン
・コーヒー等

持ち物：あればエプロン
(汚れてもよい服装で)

Meal (金沢市尾山前) のシェフの先生に、イタリア料理の作り方を一から指導いただきます。ジャンルにとらわれない創作料理が得意なシェフです！

【申し込み方法】11月4日(土)17:00までにメールで申し込みをしてください。
受付終了後メールが来るまでの、返信していただき、連絡がついた際に受付完了となります。
メールの件名に「プログラム名」を入れ、本文に「学路番号、氏名、電話番号」をお送りください。
※申し込み多数の場合は、期限前に受付を終了する場合がありますのでお早め。
【参加申込受付】
Student Support Program
spp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp

参考文献：[生活リズムをととのえる：農林水産省 \(maff.go.jp\)](https://www.maff.go.jp/)

[朝食が大事なワケ：農林水産省 \(maff.go.jp\)](https://www.maff.go.jp/)

佐藤秀美「朝食をとることが大切な理由」NHK 解説委員室

若い世代における食生活の現状 (農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html)