

# ガクソウ通信 20/06



こんにちは。学生相談室です。緊急事態宣言が解除され、少しずつ日常がはじまっていますが、一方でまだまだ制限も続いていて、慣れたとはいえストレスのある生活です。また、6月のはじめ頃まで夜は涼しかったものの、いよいよ梅雨に入って、マスクが暑かったり湿気で寝苦しかったり、体調管理が難しい季節が来ています。今こそ意識して体調管理を！ということで・・・

## ◆体力をつけたい！食生活を見直そう！◆

学生の皆さんのお話を聴いていて、ときどき「食生活が気になるな～心配だな～」ということがあります。自分自身を振り返っても、大学生の頃はお金の節約のことを考えながら食事をやりくりするのは大変だったなあと思いますが、節約しようとする、どうしても食事が「炭水化物」に偏りがちになりませんか？特に一人暮らしで料理をあんまりしない人はコンビニなどを利用すると思いますが、コンビニで手軽に買えるものは炭水化物が中心です。

### 炭水化物に分類される食べ物



ごはん



パン・めん類・パスタ（小麦粉製品）



イモ類



お菓子全般

炭水化物は身体のなかでブドウ糖に変わり、脳を働かせてくれる、人間に欠かせない栄養素です。しかし炭水化物しかとっていないと、身体はもちろん、**メンタルの不調**にもつながる場合があります。やはりバランスのとれた食生活は人間には欠かせないものなのです。

では、どんな食べ物が、どんな栄養を持っていて、どんな部分の調子を整えてくれるのでしょうか？今回は知ってもらいたい基本的知識をお伝えします。

## たんぱく質

人間に不可欠な3大栄養素の1つで、筋肉をつくる栄養素。**肉や魚**のほかに、安くて手軽に食べられるのは、**牛乳（乳製品）、卵、豆腐（豆や大豆製品）**などです。



人間の筋肉だけでなく、皮膚、爪、髪の毛など、すべてたんぱく質でできていて、人体の15～20%を占めます。肌の調子や肩こりなどにも影響があるわけです。このたんぱく質は20種類のアミノ酸からできていますが、特にそのうち9種類の「必須アミノ酸」は食べ物からしかとることができません。そのなかには免疫に関わるものもあります。「肉や魚は高い」「調理がめんどくさい」とつい敬遠しがちになりますが、豆腐や卵や牛乳など、手軽にとれるものを選んで、積極的に摂取しましょう。たんぱく質は腹もちが良いので、取っておくとお腹が減りにくくなりますよ！

## 脂質

3大栄養素、最後の1つ。油脂成分はカロリーが高いため、ダイエット目的で敬遠する人もいますが、実はビタミンの吸収を良くしたり、ホルモンの材料になったり、なくてはならないものです。特にオリーブ油などの不飽和脂肪酸は食べ物からしか摂取できません。また、脂質は体温を保つ役割もあるので、不足すると体温が保てず、消耗が激しくなるともいわれています。

そしてさらに、今学期の遠隔授業では、いつも以上に目が疲れたり肩がこったりしていませんか？そんな疲労の回復に欠かせないのがビタミンです！

## 目の回復に！ビタミンAとB！

ビタミンAは目の粘膜を作ったり修復したりします。ビタミンと言えば野菜やフルーツにたくさん含まれている気がしますが、実はビタミンAは緑黄色野菜のほかに、たんぱく質に多く含まれ、代表的なものはレバーです。そのほか、チーズや卵などにも多く含まれていますので、積極的にとりたいですね。



ビタミン B は「B 群」と呼ばれ細かく分かれています。それぞれ役割と多く含む食品は  
B1・・・目の周辺の筋肉の疲れを和らげる。豚肉、玄米などに多く含まれる。  
B2・・・目の粘膜を正常化する。卵、納豆、牛乳などに多く含まれる。  
B6・・・水晶体の代謝と免疫機能を高める。まぐろ、鶏肉などに多く含まれる。  
B12・・・視神経の機能を正常にする。レバー、にしん、牡蠣などに多く含まれる。  
ビタミン B 群は、相互作用で働きを高めていますので全体的に摂る必要があります。

個人的に、オススメの食べ物は納豆です（嫌いな人も多いかもしれませんが…）。  
安くて手軽で栄養満点！発酵食品の力はすごいなあと感じずにはいられません。

#### ◆「糖質依存」に気を付けよう◆

そして今の時期、学生の皆さんに気を付けてほしいのは「砂糖のとりすぎ」  
です。遠隔授業の課題に取り組んでいると、つつい甘いものに手が伸び  
たり、しっかり食事をとらずにお菓子で済ませてしまったり、していませんか？



実は**糖質（炭水化物）には依存性があります**。とくにお菓子にたくさん含まれる「砂糖」は、摂  
取するとドーパミンやセロトニンなどの「脳内神経伝達物質」が分泌されます。甘いものを食べると  
幸せを感じる人は多いと思いますが、それもそのはず。この物質たちは幸福感や癒しを与える麻  
薬のような性質を持っているのです。もちろん通常の摂取であれば問題はありますが、疲れや  
ストレスのたびに甘いものを食べていると、この快感がクセになってしまい、中毒のように、快感を  
得るために砂糖をとるようになってしまいます。これが糖質依存です。

また、もう一つの問題点は、糖質（炭水化物）は、消化してブドウ糖（脳の唯一の栄養）に  
変えられる際にビタミン B 群やカルシウムを消費してしまうことです。上で見たように、ビタミン B 群  
は疲労回復に大きな役割を果たすほか、脳内の神経伝達物質の合成にも使われます。また、  
B12 は睡眠の質を改善するそうです。つまり**おいしくて幸せな甘いものですが、長い目でみると  
疲労回復や睡眠の質に悪影響が出る可能性があります**。ごほうびのように大切に、まずは  
日常の食事から様々な栄養をとってくださいね。

家にいる時間がどうしても増える生活ですから、ぜひとも**「食べもので自分をサポートする」**こと  
を考えて、食生活を大切にしてほしいなと思います。

## 学生相談室・カウンセリング再開のお知らせ

緊急事態宣言の解除により **6月1日より対面でのカウンセリングの受付を再開**しています。



入室時の手指の消毒、マスクの着用や検温へのご協力をお願い  
した上で、少し短めの時間（30分ほど）ではありますが、臨床心  
理士によるカウンセリングを受けることができます。

「しんどい」「話を聞いてほしい」という場合には、**メールにてお申し  
込みください**。（申込用のメールアドレスや必要事項はポータルに  
て確認してください）

また、「今も遠隔地において対面カウンセリングに行けない」という方は、**引き続きメール相談も実  
施しています**ので、ポータルにて確認の上、メールにてご相談ください。こちらも臨床心理士の資  
格を持った教員・スタッフが対応しています。返信には1週間ほどいただきます。

なお、**対面カウンセリングは完全予約制**となります。メールでの申込みから予約の確定まで1  
週間程度（混みあっている場合はもう少し長く）は必要ですので、ご了承ください。

## ♪「Zoom ていーあわー」実施中♪

5月から実施している学生相談室の「ていーあわー」、引き続き毎週1回  
実施しています。「Zoom ていーあわー」についての詳しいお知らせは毎週ポ  
ータルで配信していますので、興味のある方はポータルや配信メールを確認  
しておいてくださいね。



#### ◆おわりに◆

前期も気付けば折り返し地点を過ぎ、また季節の変わり目がやってきました。特に春から夏へと  
移るこの梅雨の時期は、本当に疲労が溜まりやすく身体がしんどいなと感じます。

こんな時期こそ「めんどくさい」に負けずに食事  
をとって、みなさんが自分の内側から元気を出  
せるようにと願っています。

ガクソウ通信 2020年6月号

2020年6月11日 発行

京都精華大学学生相談室（本館 H-305）