

## 【第 65 回】

新学期が始まって 1 か月が過ぎました。授業やサークル、アルバイトなどで忙しくなり、生活のリズムが固まってくる時期です。一方で、疲れやすさや集中力の低下を感じている学生さんも少なくありません。今回は、この時期に注意してほしい「食習慣」についてお話しします。

### 【昼食に多い“カップラーメン習慣”に注意】

学食や売店を見ると、昼食としてカップラーメンを選ぶ学生さんを見かけます。手軽で安いので選びたい気持ちはわかります。しかし、カップラーメンに代表される超加工食品は、心身の健康にとって決して良い選択とは言えません。

超加工食品は、塩分や脂質、添加物が多く含まれ、体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維がほとんど含まれていません。こうした食品を頻繁に食べ続けると、午後の眠気や集中力低下、疲労感の増加につながるだけでなく、長期的には肥満や生活習慣病、気分の落ち込みなどのリスクが高まることが、国内外の研究で報告されています。

### 【「たかが昼食」が心身に与える影響】

昼食は、その後の授業や活動を支える大切なエネルギー源です。カップラーメンだけの昼食では、血糖値が急激に変動し、短時間でエネルギー切れを起こしやすくなります。その結果、午後の眠気や集中力の低下、イライラ感につながる可能性があります。こうした状態が続くと、学習効率の低下だけでなく、心の余裕を失いやすくなることもあります。「たかが昼食」と軽く考えず、心身の土台を支える大切な時間として見直してみましよう。

すべてを完璧に変える必要はありません。できるだけ、ごはん・主菜・副菜がそろった食事を意識してください。時間がない日は、おにぎりに野菜や果物、乳製品などを組み合わせるだけでも、栄養バランスは改善します。こうした小さな選択の積み重ねが、午後の集中力や疲れにくさなど、心身の調子に大きく影響します。新生活が落ち着く 5 月は、生活習慣を見直す良い機会です。無理のない範囲で、できることから始めてみてください。(文責:佐藤 浩樹)