

大阪医科大学 保健管理室だより

2026年度

1月号

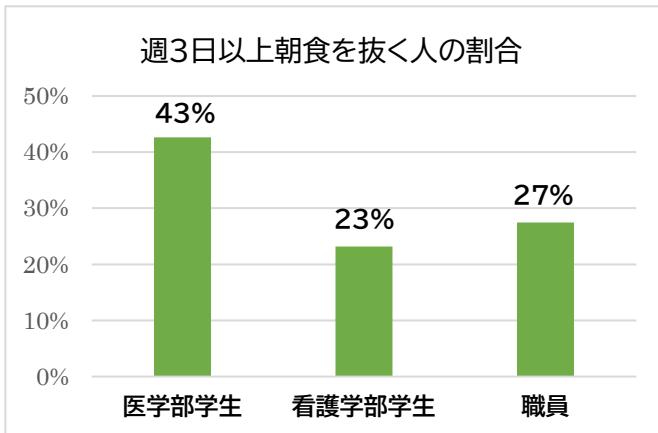


新年、明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願い致します！

年末年始はどのように過ごされましたでしょうか。1月は新年会でのアルコール・カロリーの高い食べ物をたくさん食べたことにより、胃腸に負担がかかりやすい時期でもあります。今回は、冬を乗り切る健康対策についてお話しします。

冬を乗り切る健康対策

●朝ごはんを食べていますか？



本学の健康診断時の問診票では、「週3日以上朝食を抜く人」の割合は、医学部学生 43%、看護学部学生 23%、職員 27%という結果でした。朝食を欠食すると身体は疲れやすく、集中力が低下するだけでなく、肝臓での悪玉コレステロールが増加し、動脈硬化を引き起こします。そして、脳卒中・虚血性心疾患のリスク因子である、高血圧および糖尿病のリスクを上げる可能性があります。朝食をとる際は、栄養バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。

●朝ごはんを食べる主なメリットを理解してしっかり食べましょう！



① 肥満や血糖値の急上昇を抑える

朝食を食べると、就寝中に消費されたエネルギーと午前中に使うためのエネルギーを補充することができます。さらに、エネルギーが補充されると、血糖値の急激な上昇を防ぎ、昼食や夕食の過剰摂取を防ぐことができます。「朝食を抜けばやせる」という考えは、逆に肥満になりやすい要因となるので注意しましょう。

② 便秘の予防

食べ物が胃の中に入ると、大腸が蠕動運動を開始し便を送り出します。朝食をとることは、**排便のリズムを生み出す効果**があります。

③ 体温を上げる

朝食をとると、消化・吸収するために消化管の筋肉が動き、熱が発生することで体温上昇につながります。また、**体温が1°C上ると、免疫力は最大5~6倍上がる効果がある**といわれているため、体調を崩しにくくなります。

参考文献：全国健康保険協会「5月 朝食が健康リズムを生み出す」より

<忙しい朝に卵を使った献立例>

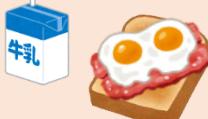
卵焼きとおにぎり



味噌汁と卵かけご飯



ベーコンエッグトーストと牛乳



ゆで卵とバナナとヨーグルト



●腸内環境を整えて免疫力を高めましょう！

<腸内環境と免疫機能の関係性>

腸には、免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内細菌が悪化すると免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。また、腸の粘膜が傷むと血管に毒素がもれ出し、炎症が全身で起こる引き金にもなります。そのため、腸の健康を保つことが全身の健康へつながります。

腸内細菌は、大きく3つの種類に分類されています。(下記表参照)

種類	善玉菌	悪玉菌	日和見菌
主な腸内細菌	乳酸菌 ビフィズス菌	大腸菌 ウェルシュ菌	バクテロイデス菌
働き	・腸蠕動運動の促進による便秘改善 ・免疫力の向上 ・病原菌の定着の防御や繁殖の抑制	・タンパク質などを腐敗させる ・有害物質をつくる	・善玉菌と悪玉菌の優勢な方と同じような働きをする

<善玉菌を増やすためには>

朝食は腸の動きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずには必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップいっぱいの水で胃を刺激し、朝食をとったら20~30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムが整えられます。日々の食事バランスも大切ですが、意識的に腸内環境を整える食材を取り入れるとより効果的です。

プロバイオティクス

乳酸菌やビフィズス菌などの整腸作用のある生菌を含む食品。菌は腸にたまらないため、毎日続けてとることをオススメします。

ヨーグルト 乳酸菌飲料 味噌 納豆 漬物



プレバイオティクス

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含む食品。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。

バナナ キャベツ 昆布 甘酒 オリゴ糖



参考文献:日本健診財団 広報誌 バランス 2022年秋号(第45号)「腸のはなし」
宮川健ほか.川崎医療福祉学会誌 2020年「腸内フローラと健康」

●体を温めて、疲れた胃腸を休めましょう！

身体が冷えると、内臓の冷えにつながり、胃腸の不調が起こることがあります。ここでは、胃腸の消化を助ける食べ物や普段の生活で実践できるオススメの方法をご紹介します。

1. スープ、鍋料理、煮込み料理で消化をサポート

野菜は細かく切り、よく煮ることで消化吸収にかかる時間が短くなります。

ミネストローネ



シチュー類



鍋料理



2. 湯船につかりましょう！

湯船につかると、温熱作用により、疲労回復や新陳代謝の向上が期待できます。
(適切な温度:ややぬるめの38-40℃)



3. 運動して体温を上げよう！

新陳代謝や血流を促進させるためには、運動習慣を身につけて筋肉量を高めましょう。

軽いストレッチ



座ったまま足上げ

