

# いつもの朝にちょい足し! 40分で朝活

いよいよ冬本番。寒さが厳しくなり布団が恋しい季節になってきました。そんな季節こそ、早起きのモチベーションとして朝活を取り入れてみませんか？ 今回は朝から40分で実践できる朝活をご紹介します。好きな組み合わせで実践するもよし。1つをじっくり楽しむもよし。朝の時間を有効活用してみませんか？ (萌葱)

## 一日のスタートダッシュ

せっかく朝早く起きるのなら、外に出てみるのもまた一興。太陽の光を浴びながら走ることで体内時計がリセットされ、睡眠の質を改善できます。また、朝の運動は大きなダイエット効果があるほか、有酸素運動を行うことで脳の活性化も期待できます。ジョギング前の水分補給はお忘れなく！

京大周辺には朝7時から営業しているパン屋さんもあります。朝ごはんを買いに行きがてら軽く走るだけでもオッケー！ 毎日続けることも大切ですが、無理をしすぎるのは怪我にもつながり逆効果です。心身ともに無理のない範囲での実践を心がけましょう。もちろん雨の日は部屋の中で過ごしてくださいね。



## 新しい希望の朝に

小学生の夏休みに付き物のラジオ体操。皆勤賞の景品目当てに通っていた人もいるかと思いますが、そんなラジオ体操には、実はすごい効果があるのを知っていましたか？

まず、起床後にラジオ体操を行うと、神経の働きを活性化させ、血液循環が促進されるためすっきりと目覚めることができます。さらに、ラジオ体操では音楽に合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができるため、体型維持や姿勢の改善の効果があります。全身を大きく動かし、一つ一つの動きをしっかりと行うことでこれらの効果をより高めることができますよ。

毎日の継続がポイントですが、体調の優れないときは無理せず体を休めてください。また、手足を大きく動かす動作があるため、部屋で行うときには十分に注意しましょう。

# Exercise

# Warm up



## 体の中からあったまる！

寝ている間に下がった基礎体温を上げるためには温かい飲み物も重要です。白湯を飲むことで胃や腸などの内臓を温めることができ、冷え性の改善につながります。また、血流がよくなり基礎代謝が上がることで免疫力の向上も期待できます。

白湯の目安の温度は熱すぎず、ぬるすぎない50~60℃。水道水は10~15分ほど沸騰させて不純物を取り除いたのち、適温まで冷まします。時間を短縮したい場合はミネラルウォーターを使えば、500Wの電子レンジで1分30秒~3分加熱で白湯が完成します。鉄瓶や鉄玉子を使うと鉄分補給にもつながります。一気に飲みは体に負担がかかってしまうため、コップ1杯を10分ほどかけてゆっくりと飲みましょう。

## 朝からお風呂でリラックス

寒いときに入りたくなるのがお風呂ですね。朝風呂をすると代謝アップやすっきりとした目覚めが期待できます。寝ている間に水分が失われているため、入浴前には必ず水分補給をしましょう。また、ヒートショックを防ぐために部屋を温めてから服を脱ぎ、湯船に浸かる前にはかけ湯をして体を温めるようにするとよいでしょう。入浴時間が長すぎると体に負担がかかってしまうため、入浴時間は15分が目安です。入浴後は湯冷めしないよう温かい恰好をしてください。特に一人暮らしの方は、日頃のお風呂はシャワーで済ませている人も多いのではないのでしょうか。肩まで浸かっての入浴は疲労回復効果があるほか、水圧による血流改善や肩こり解消の効果もあります。朝から体を温め、すっきりとした気分で一日をスタートしてみませんか？



## 家でも簡単！ 即席足湯

とはいえ朝から大掛かりに入浴するのは大変……。そんな時におすすめなのが足湯です。手順はとても簡単！ 両足の入るバケツを用意したら、くるぶしまで浸るくらいに約42℃のお湯を入れ、両足を浸けて5~10分まったり（無理に長時間続けるのは体の負担になるので、心地いいと思う範囲にとどめましょう）。時間が来たら足を拭いて、冷えないように靴下を履きましょう。

血流がよくなることで冷えやむくみが改善されるほか、胃腸の働きが活性化して食欲の増進にもつながります。また、足をお湯に浸ける以外は身体的制限がないので、読書しながら、テレビを見ながら、などなど“ながら”で行えるのも魅力の1つです。



# Cooking



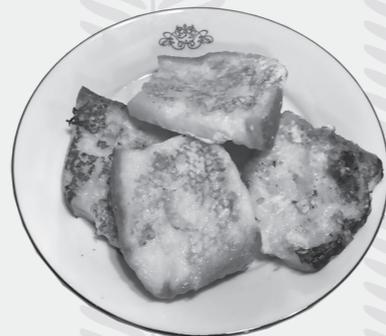
## 茶粥 調理時間10分

1. 鍋に水を沸かす
2. 沸騰したらほうじ茶のティーバッグを入れる
3. ティーバッグを取り出し、ご飯を入れる
4. 塩、醤油で味を整え、ご飯が温まれば完成！

▲茶粥。筆者は梅干しで食べました。

## フレンチトースト 調理時間15分

1. 食パン2枚を好きな大きさにカット
2. 卵1個、牛乳100mL、砂糖大さじ1杯を混ぜた卵液に浸し、電子レンジ500Wで片面につき1分ずつ加熱  
(夜に仕込みをして一晩卵液につけておくと朝は焼くだけで大丈夫！)
3. 油を引いたフライパンで焼く
4. お好みでチョコソース、粉糖などをかけて完成！



▲フレンチトースト (写真は食パン1枚です)

## お弁当 調理時間30分

お品書き

- ・白米
- ・スクランブルエッグ
- ・ウインナー
- ・もやしのナムル
- ・牛肉コロッケ (冷凍)

もやしのナムル (調理時間: 5分)

1. もやしをレンジで2分加熱
2. 水気を切ったら  
ゴマ油と塩コショウで味付け
3. 粗熱を取って完成！



▲自作のお弁当で節約+午後への気合を入れましょう！

### ⚠ Attention ⚠

お弁当が腐ってしまわないように、蓋を閉じる前におかず・ご飯がしっかり冷めていることを確認し、必ず保冷剤とともに持ち歩きましょう。昼食までに2~3時間がある日には、自然解凍可の冷凍食品がおすすめ。冷凍食品に頼れば朝から作るには面倒なおかずも入れられます。

## 目指せマルチリンガル

あの言語を話せるようになりたい! とは思うものの、まとまった時間を見つけられず勉強が進まない……。そんな経験はないでしょうか。午後は急に予定が入ったり、疲れて勉強どころではなかったり、毎日時間を取り続けるのは厳しいですね。朝であれば急な予定変更もなく、決まった時間が取りやすいです。

また、起床後3時間は脳のゴールデンタイムとも呼ばれ、脳が一日のなかで最も効率よく働くと言われています。家を出る時間も決まっているなかで緊張感を持って勉強に取り組むことができ、集中力アップも期待できます。

안녕

Buona mattina

Guten Morgen

## 趣味を楽しむ!

アニメにゲーム、漫画など、大学生活には娯楽も必要ですね。それでも、ちょっと息抜きのつもりで始めたのに、やらなければいけないことは沢山あるのに、楽しくてやめられない止まらない……。自分で時間を区切って趣味に没頭するのはなかなか難しいものです。登校や外出など、家を出る時刻が決まっている朝に趣味の時間を持つことで、節度を持って趣味に興じることができます。

また、憂鬱な朝も、好きなことができると思えば早起きのモチベーションも高まって一石二鳥!? もちろん夢中になり過ぎて予定に遅刻してしまっは元の木阿弥です。朝の準備を終えてから始める、アラームをセットしておくなど工夫をして、朝の時間を目一杯楽しんでみませんか?

## グッバイ積ん読

高校の頃は習慣的に本を読んでいたのに最近は読書から遠ざかっている。読みたい本を買っても積ん読が溜まっていくだけで消化しきれない。そんなことがありますよね。かく言う筆者も夏休みに買った小説を2か月放置しています……。授業があると課題やレポートに追われてゆっくり時間を取るの厳しい。

そんなときでも、朝なら起床時間次第で好きなだけ時間を取ることができます。その日の予定や体調に合わせて時間を調整できるのも魅力の1つ。活字離れが進むこのご時世、意識的に読書の習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか?

# Hobby

はみだし  
すてーじ

カステラの底に紙が敷かれているのに気がつかず、紙を3枚も食べてしまいました。おいしかったです。メェ〜 (工・1 やぎさん郵便) ⇒黒ヤギさんたら知らずに食べた



はみだし  
すてーじ

クリスマスプレゼント何が欲しいですか?  
⇒ホットプレートで餃子パーティーしたいです。

(理・院 一沫模様)  
(今月号親にそれとなく見せようかな;編)

(SDGsの一環、ですよ……;編)



## 面倒なことこそ習慣に

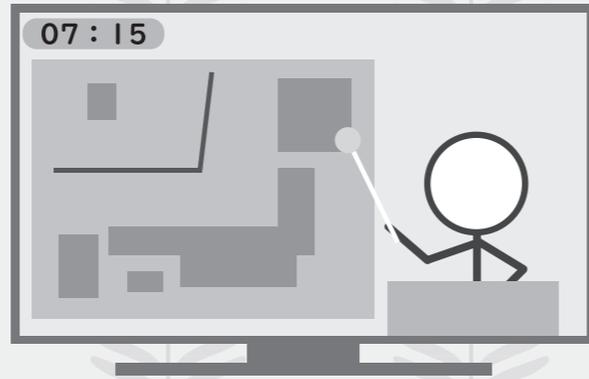
ついついサボりがちなのが掃除ですね。一度滞ると再開が億劫でさらにほこりが溜まっていく……。帰宅後は掃除する気分にもならないし、まあ明日やればいいか。そんな負のループに陥ってはいませんか？ 何かと理由をつけて後回しにしてしまうものこそ習慣化してきっちりこなしていきたいものです。一度にまとめてしようとする時間がかかる掃除でも、毎朝1か所ずつ片づけていけば一日の負担は減らすことができます。

例えば面倒なトイレ掃除も、壁や床を拭く日、便座を拭く日、便器内を掃除する日、のように複数日に分けてしまえば一回一回はたったの5分もあれば片が付きます。気づけば溜まっているほこりも、毎朝こまめに掃除すればお茶の子さいさい。綺麗な部屋で清々しく朝を迎えればその日一日気分も上がること間違いなし！

## 情報収集力を鍛える

中学生、高校生時代は毎朝登校準備時にニュースをつけていた人も多いのではないのでしょうか。筆者も毎朝天気予報と占いを楽しみにしていたものです。ところが今はどうでしょう。娯楽にあふれた学生生活。テレビをつけても見るのはバラエティ番組ばかりで世間を騒がせたニュースを後から知った、なんてこともあるのではないのでしょうか。時事ネタに取り残されないように朝からニュース番組を見ているのはどうですか？

また、家にテレビがなくても、各新聞社のニュースサイトを見る、YouTubeのニュース配信を視聴するなど、情報は様々な形で提供されています。物事を一面的に捉えて視野が狭まりがちな昨今。より多くの情報に触れて幅広い考え方を身につけたいですね。



## 日記で昨日の自分を振り返る！

日記をつけ始めたはいいものの、夜は疲れていてついつい書くのを忘れてしまうし、かと言って数日が経ってから向き合おうとすると記憶もあいまいになり書く気も失せてしまう……。そんな日記を朝につけるのはどうでしょうか？ その日の夜に日記をつけることに比べれば記憶も薄れてしましますが、前日の感情を引きずりすぎることなく、自分自身を客観的に振り返ることができます。

また、思考の整理には朝一番に自分が思いついたことをひたすらノートに書き出して「モーニングページ」もおすすめです。心の声を思いつくまま書き出していく行為は、マインドフルネスの一種として不安の改善効果も確認されています。昨日一日を振り返って、心新たに一日を始めてみませんか？

# Routine



# Column

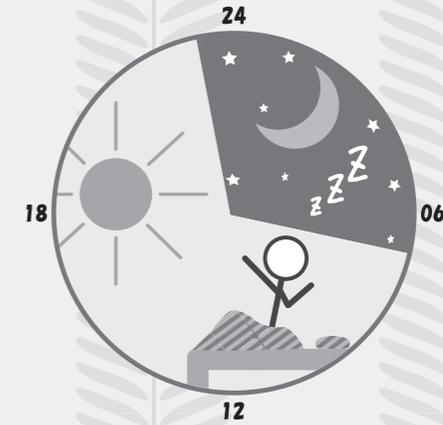
朝活を楽しむ以前に、まず朝起きることができない！ そんな人ももう安心。早起きのための工夫をご紹介します。

## 何といたってもやっぱり早寝！

早起きできても睡眠時間を削って体調を崩しては元も子もありません。厚生労働省が推奨する成人の睡眠時間は6～8時間とされています。夜更かしはほどほどに、起床予定時刻の6時間前にはベッドに入るようにしましょう。

ベッドに入ってもなかなか寝付けない場合には、就床前の食事やスマホの使用を避ける、就寝1～2時間前にお風呂に入ることによって寝つき改善が期待できます。深呼吸やストレッチによるリラクゼーションも熟睡につながりますよ。

また、寝つきがよくなると言われる寝酒は、一時的な効果しかないうえ夜中の覚醒が起こりやすいです。質のよい睡眠を取るためには避けたほうがよいでしょう。



## 消えるアラームの謎

アラームは鳴らすけどいつも気づかないうちに止めてしまう！なんてこともありますよね。そんなときはベッドから出なければ手が届かない距離にアラームを置いてみましょう。ぬくぬくのベッドから出て体を動かせばいやでも目が覚めるはず！

また、アラームアプリの中には計算に正解しなければアラームが鳴りやまないもの、睡眠サイクルを計測して眠りの浅いタイミングでアラームが鳴るものなど様々なアプリがあります。自分の眠り・目覚めにあったものを探してみたいはいかがですか？



## それでも二度寝不可避……!?

アラームで一度は目を覚ましたもののどうしても二度寝してしまう場合は、起きるしかない状況を作り出しましょう。寝苦しくなって起きられるように、起床時間に冷暖房が切れるようにタイマーをセットしておく、起床時間に洗濯を予約して洗濯物を干しに起きなければならないようにするなど家電のタイマー機能を上手く活用しましょう。

さらに、カーテンを開けて太陽の光を浴びることでメラトニンの分泌を抑え、すっきりと目覚めることもできますよ。

