

！今月のNEWS トピックス！

全国いじめ・自殺撲滅作文コンクール入賞！！

NPO法人「再チャレンジ東京」が主催した第一回「全国いじめ・自殺撲滅作文コンクール」に外大中国語学科3年丸野明晰さんが入賞されました。おめでとうございます。

丸野さんの作品は「いじめストップ読本(編:NPO法人再チャレンジ東京)」に掲載されています。この本には、コンクール応募作品200通より受賞した作品13通と教師の立場から「いじめ」をなくした体験などが掲載されています。保健室にも置いてありますので、ぜひご一読して下さい。



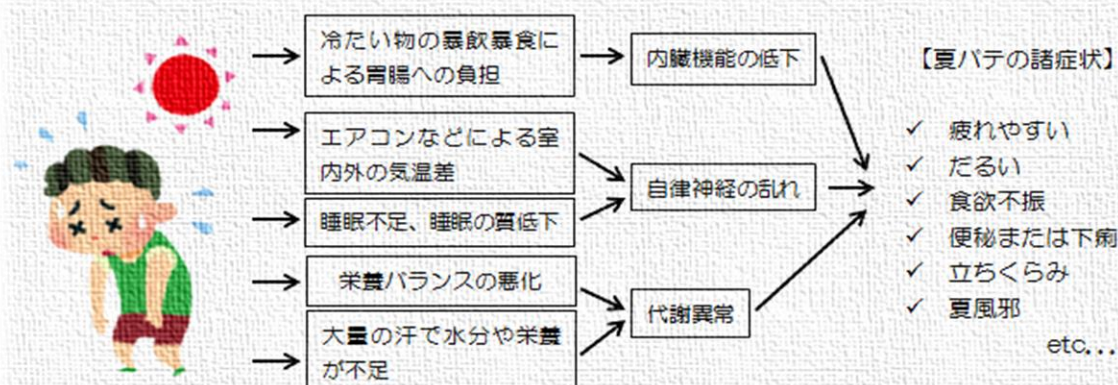
の予防をしよう！

夏バテの原因って何だろう？

- 原因1 冷たい飲み物や、アイスクリームなど、冷たいものを飲食する機会が多くなることで、胃腸に過度の負担をかける。
- 原因2 冷房の効いた場所と外の暑さの繰り返しによって体温調節機能(自律神経のバランス)が乱れる。
- 原因3 熱帯夜が続いたり、夜更かしをしたりして睡眠が充分に取れないことによる睡眠不足と疲労の蓄積。
- 原因4 あっさりとした食事が多くなり、カロリーや栄養が不足し、体の抵抗力が弱まる。
- 原因5 大量の汗で、脱水やビタミン、ミネラル不足が生じる。

夏バテ予防の3原則！

- ① 栄養価の高い食品を食べる
 疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと取り入れましょう。
- ② 室内での過ごし方を工夫する
 室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度調節や、上着を羽織るなど工夫をして体温の調節をしましょう。
- ③ ぐっすり眠ってその日の疲れを取る
 なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすりと眠りましょう。寝る30分~1時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと早めに寝付くことができ、深い眠りが得られます。



今月のテーマ：オクラ

★オクラは6～9月が旬の夏野菜

★独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的！！

オクラと長いもの梅和え

材料（1人分）

オクラ 20g

長いも 60g

梅干し 4g

白ごま 1g

作り方

- ① オクラは上の部分を取り、ゆで、3mmの輪切りにする。
- ② 長いもは一口サイズに切る。
- ③ 梅干の種を取り刻む。
- ④ 刻んだ梅と長いもとオクラを混ぜる。
- ⑤ 小鉢に盛り付け、白ごまをふりかける。

栄養価（1人分）

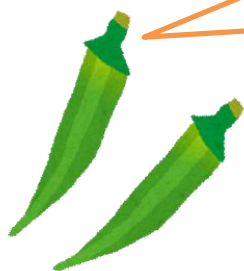
エネルギー 52kcal

タンパク質 2.0g

脂質 0.8g

炭水化物 10.3g

オクラと長いもでネバネバ！！
梅でさっぱり！！簡単な副菜です



記事作成：管理栄養学部 3年 赤穂 美緑

心肺蘇生法・AED講習会開催！

現在、キャンパス内には各エリアにAEDが設置されています。いざという時に備えて、多くの学生・教職員みなさまに「AEDの使用」や「心肺蘇生法」、「熱中症対策」について学んでいただきたく、講習会を開催いたします！

日時 7月30日(木) 13:50～15:20

場所 サブアリーナ

対象者 教職員・学生

*参加者は保健室(レ・アール1階)まで申し込みをお願いします。

