

！今月のNEWS トピックス！ 秋の花粉症に注意！！

一般的に花粉症というとスギ花粉・ヒノキ花粉といった春の季節を連想する人が多いかと思いますが、原因となる花粉は50種類以上あり、ブタクサ(豚草)、ヨモギ、カナムグラなどの雑草やイネ科の花粉が飛ぶ「秋の花粉症」にも用心しなければいけません。もしも、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあれば、「秋の花粉症」を疑いましょう。

<対処方法>

- ①花粉が飛ぶ植物が生えている野原や草むら、空き地、山などへは極力行かないようにしましょう！
- ②それでも近づく場合は、マスク、メガネ、サングラス、帽子の着用を！
- ③家に帰ってから、手洗い、うがい、洗顔の徹底を！こまめな部屋の掃除も重要！
- ④症状がある場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう！

参考：<http://akinokahunsho.client.jp/>

体内時計を整えよう！

夏休みが終わってしまいました。今年も充実した夏休みにすることができましたか？今年も猛暑日が続きましたね。夏バテから体調を崩した方もいるかと思います。9月に入り朝晩の気温が少し下がりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。今一度、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを確立し、元気に後期を過ごして下さいね。

夜眠れていますか？ 朝起きられていますか？

できていないあなたは体内時計が乱れているかも・・・！

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体温やホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、その能力を最も発揮できるようにつくられているのです。

〈昼夜のリズムが乱れることによって身体に現れる不調〉

睡眠障害・自律神経失調症・生活習慣病・うつ状態・肥満・頭痛・疲労感・便秘

体内時計を整えるためのポイント

①起床時刻を毎日一定にしよう。

課題やサークル、バイトなどで夜寝る時間が遅くなる人もいますが、朝起きる時間を一定にすることで体内時計が整えられます。

②朝起きたら太陽の光を浴びよう。

太陽の光を浴びるとコルチゾールというホルモンが分泌され、身体が活動的になります。

③朝食をしっかり摂ろう。

胃の中に食べ物が入ることで体の活動スイッチがONになります。

④夜は余計な光を浴びないようにしよう。

夜にテレビや携帯などの光を浴びると体内時計が乱れてしまいます。



今月のテーマ：トマト

☆トマトには美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランス良く含まれています。

☆また、トマトの赤い色はリコピンという色素であり、これは抗酸化作用が強く、生活習慣病や老化抑制に効果があります。

トマトとオクラのさっぱりごまポン酢がけ

材料(2人分)

トマト	100g(中1/2個)
オクラ	30g(中3本)
大根	30g(厚さ1cm)
こねぎ	4g
ポン酢	20g(小さじ4)
ごま油	6g(小さじ2弱)

栄養価(1人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	3.1g
炭水化物	5.1g
ビタミンC	14mg

★作り方★

- ①トマトをスライスし、お皿に並べる。
- ②オクラを塩ゆでし、小口切りにする。
- ③大根をおろし、ねぎを小口切りにする。
- ④トマトの上にオクラ、大根おろし、ねぎをのせ、ごま油とポン酢をよく混ぜたものかけて完成。



トマトはへたが青々としていてみずみずしく、固くずしりとしたものを選びましょう。



記事作成：管理栄養学科 3年 山田千夏

✿保健室からのお知らせ✿

心肺蘇生・AED講習会を行いました！！

《2015.7.30 13:50~15:20(約90分) サブアリーナ》

尾三消防本部の方に来ていただき、「救急入門コース(成人に対する救命処置導入)」の講習を行いました。応急処置の重要性、心肺蘇生法、AEDの使用について学びました。(受講者28名)



＜参加者の感想＞

- ・グループに分かれて少人数で教えていただいたので気軽に質問が出来てより分かりやすかったです。
- ・「いざ」という時に行動が出来ると思います。
- ・一般の人が動くことが大切であることが良く分かりました。成人だけでなく、幼児の対応も教えていただいたのでとても勉強になりました。