

！今月の NEWS トピックス！5月31日は世界禁煙デーです

毎年 5 月 31 日は WHO (世界保健機関) が定める「**世界禁煙デー**」です。たばこの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD (慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、動脈硬化、肺炎、うつ病など、**全身の病気のリスクを高める**ことがわかっています。そのリスクは喫煙者のみならず、**周りにいる人 (受動喫煙) にも及びます**。また、たばこを吸う人は吸わない人よりも**余命が 10 年も短くなる**のです。**禁煙することで余命は延ばせます**。たばこは喫煙者の健康を奪うだけでなく、家族や友人など、周りの大切な人の健康も損なわれます。自分自身や、大切な人の健康を守るために、禁煙をはじめましょう。

～保健管理センターでは禁煙のサポートをします～

保健管理センターでは禁煙のサポートをしています。医師による健康相談の実施や希望者には**無料**で**ニコチンパッチ**を差し上げています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？気軽に保健管理センターまでお越しください。

参考: [すぐ禁煙.jp](http://sugukanyo.jp)

気をつけたい五月病

爽やかな 5 月になり、そろそろ学校にもなれてきた頃なのに、何となく気が減って勉強に身が入らない、集中できないなどの症状の人はいませんか？「五月病」は新入生に限らず、また 5 月に限った病気ではありません。



五月病って？

大学入学後の学生が、5 月連休あとくらいからうつ気分にみまわれ、無気力な状態になる事からついた病名です。何も 5 月に限らず、また学生だけではなく、大卒者にも、一般人にも見られる病態です。

予防策としては？

ストレスを貯めないように気をつけましょう。**スポーツや音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。**

ストレスに効果のある栄養素

カルシウム

神経の興奮を抑え、神経の伝達機能を正常に保つ働きもします。

ビタミン C

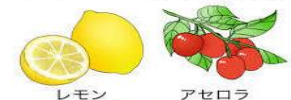
「抗ストレスビタミン」の異名をとるビタミン C は果物や野菜に多くふくまれています。イライラするとビタミン C は多量に失われます。

ビタミン B 群

体内の糖質を分解し、エネルギーに変える役割をもっています。分解された糖質は体を動かしたり、気持ちを安定させたり、脳を働かせたりします。



■ ビタミン C を多く含む食材



✿ 保健室からのお知らせ ✿



🍎 女性の医師による健康相談がはじまります

月に1回婦人科の先生にきていただく健康相談が5月からはじまります。5月の婦人健康相談日は5月10日13時~15時です。月経不順や生理痛が重いなど女性特有の悩みはありませんか？この機会にぜひ相談してみてください。保健室で予約を受け付けます。

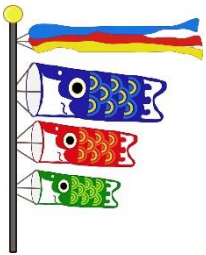
🍎 定期健康診断は受けましたか？

学内での定期健康診断を受けなかった学生は、名古屋ビルセントラルクリニック（名古屋駅直結 名古屋ビルチング9階）で受診することができます。

※保健管理センターで予約をし、受診票を受け取ってください。

※定期健康診断を受診していない学生は健康診断証明書の発行ができません。

Canteen から今月の献立



今月のテーマ：新じゃがいも

この時期のじゃがいもはビタミンCが特に豊富です！

スナップエンドウと新じゃがのたらこ和え

材料（2人分）

スナップエンドウ 4本（20g）
新じゃがいも 大1個（120g）
辛子明太子 小1/2個（20g）
マヨネーズ 大さじ1（12g）
こしょう 0.01g

栄養価（1人分）

エネルギー 105kcal
たんぱく質 3.4g
脂質 4.9g
炭水化物 12.1g
ビタミンC 33g

作り方

- ① スナップエンドウは熱湯でさっと茹でる。水にとって、水気をきり、斜め3等分に切る。
- ② じゃがいもは皮つきのまま洗い、ぬれた状態でラップで包み、電子レンジで竹串がすっと通るまで3~5分加熱し、熱いうちに皮をむいて一口大に切る。
- ③ ボウルに辛子明太子とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ①のスナップエンドウ、②のじゃがいもを加えてサッとあえる。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。



Canteen

