

CAMPUS HEALTH 9月号

名古屋外国語大学・名古屋学芸大学
 保健管理センター 保健室
 平成 29 年 9 月 5 日（火）発行
 第 54 号

！今月の NEWS トピックス！9 月は食生活改善普及運動月間です！

夏季期間中に偏った食生活をしていませんか。厚生労働省では 9/1～9/30 の 1 ヶ月を「食生活改善普及運動月間」としています。この機会に食生活を見直し、バランスの良い食事をとりましょう。

参考：スマート・ライフ・プロジェクト HP



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

<毎日プラス1皿の野菜>



-2
減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

<おいしく減塩1日マイナス2g>



毎日のくらしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で健康生活
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

<毎日のくらしに with ミルク>

夏休み明け！！生活習慣を見直そう

さあ！夏休みも終盤です！みなさん生活リズムはみだれていませんか？

昼と夜が逆転した生活をおくっている人！睡眠時間が十分とれていない人！ぼーっとしていた人！夏休みが終わり、大学が始まるこの機会に、自分の生活の内容をもう一度考え直してみよう。

朝起きられない、夜なかなか寝付けない、そんな人のためにいくつか対処法を紹介します。

寝る前編

- ① 寝る30分～1時間前の入浴はやめましょう
- ② 食事は寝る3時間前にはすませましょう
- ③ 寝る1時間前に運動をするのはやめましょう
- ④ アルコールやカフェインは摂らないようにしましょう



寝る前のお酒はやめよう。
眠りが浅くなり、お酒の量も増えてしまいます。

やってみよう

夜9時になったらサングラスをかけてみるのもいいでしょう。

みなさんもためしにやってみてください。

朝起きた後編

- ① 朝起きたら光を浴びる(散歩をするのもよい)
- ② 二度寝しないようにしよう
- ③ 昼寝をするなら15時より前に30分未満の時間

豆知識

生体リズムを整えるには2500ルクス

(ルクスは光の明るさを表す単位)以上の光に1時間以上受けるのがよいとされているよ。

ぜひここで紹介したことを実践して、規則正しい生活習慣を手に入れ、充実した大学生活をおくってください。

参考文献 ■ たった3つの行動で改善する！昼夜逆転の効果的な治し方

<http://go-healthy.jp/day-and-night-reversed-cure-1050>

場所	光の強さ
晴れの日のひなた	100,000 ルクス
曇りの日(外)	30,000～50,000 ルクス
雨の日(外)	10,000～15,000 ルクス
晴れの日の窓際	1000～3000 ルクス
室内	500 ルクス



記事作成：ヒューマンケア学部 3 年 森本 愛さん



腸内環境を整えよう



秋は食べる楽しみが広がる季節です。腸内環境を整え、秋の味覚を満喫しましょう。

<腸内環境を整えるポイント>

- ①高タンパク質・高脂肪な肉類の摂取を控える。高タンパク質・高脂肪の食事は、悪玉菌が増える原因になります。また、脂肪は消化不良を起こし、下痢になる可能性もあります。
- ②水分を多く摂るように心がける。水分不足は、便秘の原因の1つとして挙げられています。
- ③発酵食品・食物繊維を多めに摂取する。発酵食品は、腸内細菌の栄養源です。食物繊維は善玉菌の増加を助け、腸内において水分を吸収するので、便を軟らかくしてくれます。特に、大豆・ごぼう・さつまいも・玄米などがお勧めです。この時、オリゴ糖と一緒に摂取すると、より効果が期待できます。バナナ・たまねぎ・にんにくなどオリゴ糖は発酵食品に含まれる乳酸菌のエサとなります。
- ④できるだけ決まった時間に食事をする。胃腸のはたらきは自律神経によってコントロールされています。不規則に食事をすることは、自律神経を乱す原因となります。
- ⑤朝食をしっかりと食べる。朝食をしっかりと食べることで、体温を上昇させ、免疫力を高めます。さらに朝の段階で腸に刺激を与えることによって、便意が生じやすくなります。
- ⑥極度の食事制限ダイエットはしない。ダイエットのために極度に食事を制限することは、便秘の慢性化につながります。



参考：フジッコ株式会社 HP

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：秋ナス

* 秋ナスは夏のナスと比べて、種が少なく、身がしまりおいしいといわれています。

材料(2人分)

秋ナス 120g(1本)

トマト 80g

きゅうり 40g

シーチキン(オイル漬け) 20g

スパゲティ 160g

塩(ゆでる用) 5g

濃い口しょうゆ 36g(大匙2)

オリーブオイル 27g(大匙3)

★ レモン汁 2g

こしょう(粉、黒) 0.02g

大葉 2g(4枚)

作り方

- ① フライパンに秋ナスを入れ、10分中火で蓋をして両面を焼く。
冷水にとり、皮をおき、厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ② トマトは1cm角に切る。きゅうりはたたき、乱切りにする。
- ③ ★の調味料と①②の野菜、油を切ったシーチキンを混ぜ合わせる。
- ④ お湯を沸かし塩を加え、スパゲティを時間通りにゆでる。水を切り③と和え、冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑤ 大葉を千切りにする。スパゲティをお皿に盛り付け、大葉をのせる。

～焼きナスとトマトの冷製パスタ～



‘秋茄子は嫁に食わすな’とは??

三つの説があります!



- ・秋茄子はおいしいから憎らしい嫁に食べさせるのもったいないという姑の考え
- ・秋茄子は種が少ないから子宝に恵まれにくくなる
- ・秋茄子は体を冷やす効果があるから、嫁の体を冷やさないように

栄養量(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
496kcal	14.1g	17.8g	66.6g

トマトを湯おきすると味がなじんでよりおいしい♡



Canteen

記事作成：管理栄養学部3年 水野 伽世子さん