

保健室ってどんなところ？

急病や外傷等の応急処置を行い、必要に応じて医療機関の紹介をします。身体の悩みや精神的な問題、疾病の相談、ハラスメントのことなど何でも相談を受けつけています。保健室では身長・体重・視力・握力・体脂肪・血圧の測定、アルコールパッチテストがいつでもできます。また、禁煙を希望する学生に対して医師の指導のもとニコチンパッチによる禁煙支援を行っています。その他、内科医・婦人科医による健康相談をそれぞれ月1回実施しています。

* 皆さんの健康管理のサポートをします。気軽にご利用ください。

【開室時間】月曜日～土曜日 9:00～17:00 【電話】0561-75-2630/0561-75-2545

※職員が不在の時は学生課又は総務課へ連絡をして下さい。土曜日は開室時間の変更があります。

新学期

毎日朝食で生活リズムを整え、健康的な身体を手に入れよう



春休みが終わり、4月から新学期がスタートしました。睡眠時間や食生活の乱れにより朝食を欠食している人はいませんか？そこで朝食は身体にどのような影響を与えているのか朝食の役割について確認してみましょう。

朝食のもたらす効果とは？



- 1日の食生活のリズムをつくる。
- 低下した体温を上昇させて、身体を目覚めさせる。
→睡眠中に下がった体温を通常時の体温まで上げることで、体や脳の温度も上昇し活性化させる。
- 活動エネルギーを作り全身に送る。
→朝食によるエネルギーの供給を欠かすと、体がだるく疲れやすくなる。
- 脳のエネルギーを作り出す。
→脳は寝ている間も活動しているため、朝目覚める頃にはエネルギーがからの状態です。朝食を食べないと脳にエネルギーが送られないため集中力や記憶力が欠け、勉強や仕事の効率が下がる。
- ホルモンや酸素の文櫃を促進し生体リズムを整える。
→消化液などの分泌も高まり、消化器官が活発になり、便秘を解消させる。
- 多くの栄養が摂れる。
→栄養素をバランスよく摂取するには1日3食食えることが大切である。

ワンポイントアドバイス

食欲がなく朝食を食べたくないという方へ…

しそ、生姜、ごまなど香りのある食材や酢飯で食欲を推進させ、少しでも食べることが大切です。胃がもたれる時は、お茶漬けや即席がゆにしてサラサラっと食べれるようにし消化しやすくすることがおすすめです！



✿ 保健室からのお知らせ ✿

健康診断は受診しましたか？

学生の皆さんは年に1回の定期健康診断を受けることが法律で義務付けられています。病気の早期発見や、健康保持増進のために必ず受けましょう。また、就職、実習、海外研修、留学等で必ず健康診断証明書が必要です。健康診断を受診しないと証明書は発行できません。

※健康診断で何らかの異常所見がみられた人は指示に従って精密検査や治療を受けてください。

当日やむを得ず受診できなかった人は・・・

名古屋ビルセントラルクリニック(名古屋駅)で受診することができます。

保健管理センターで予約を受け付けます。希望受診日の1週間前までに予約をして下さい。

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：にら

にらのおい成分でもあるアリシン

アリシンには抗菌・殺菌、疲労回復、抗酸化作用など様々な効能・効果があります。



にらたま丼



材料 (2人分)

ごはん	400g (1人200g)
にら	100g
しめじ	50g
卵	150g
きざみのり	5g
A	
だし汁	50g
濃口醤油	27g
本みりん	27g
酒	15g

作り方

- ① にらは2cm長さに切る。
- ② しめじは石突を切ってほぐす。
- ③ フライパンにAとしめじを入れて1分煮る。
- ④ ①を加えて中火で混ぜながらさっと煮、卵を軽く溶いて2回に分けて流しいれ、ふたをして火を止め蒸らす。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④を汁ごとのせ、のりを飾る。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー520kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.7g
炭水化物 86.4g カルシウム 81mg



Canteen

記事作成:管理栄養学部4年 片松 志帆さん