

CAMPUS HEALTH 6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30年6月1日（金）発行
第61号

！今月のNEWS トピックス！

6月1日から6月7日はHIV検査普及週間です！

近年、新規のHIV感染者・エイズ患者数は横ばい傾向が続いています。特に、診断時に既にエイズを発症している割合は約3割で、早期発見のための検査機会を逃していると考えられます。HIV検査普及週間に伴い、**休日エイズ即日検査**や検査イベントを実施する自治体もあります。検査日時と項目は場所によって異なりますので、事前に確認してから受けにいきましょう。

<HIV 検査について>

- * 全国の保健所にて、「**無料・匿名**」で受けることができます。
- ・その日に結果がわかる「**即日検査**」を実施しているところもあります。
- ・保健所によっては HIV 検査と同時に**他の性感染症検査**も受けることができます。(有料の場合あり)

保健室前にエイズのパンフレットを置いてあります。ご自由にお取りください。



飲みすぎ注意！！

知ってびっくり！清涼飲料水の糖分の量

6月に入り、気候もだんだん夏に近づいてきました。水分補給として、清涼飲料水をたくさん飲む機会も増えたのではないのでしょうか？
今回は、清涼飲料水の中にどれだけ砂糖が入っているのか紹介していきます。

炭酸飲料水 (500ml)



角砂糖
10個～16個

缶コーヒー (190ml)



角砂糖
1個～3個

スポーツドリンク (500ml)



角砂糖
5個～8個

果汁100%ジュース (500ml)



角砂糖
12個～15個

水分補給をするためのおすすめの飲み物とは??

→ 麦茶、水



糖分を摂りすぎてしまうと**肥満**や**生活習慣病**のリスクが高まります。
なので、日常生活には麦茶や水を飲み、スポーツドリンクは運動時に飲むようにするなど適切に水分補給をしましょう。

参考文献：アクアクララ <http://www.aquaclara.jp/s/lifehack/healthy-beauty/suger/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 原田 明奈さん

✿保健室からのお知らせ✿

階段では足元にご注意を！

今年度に入ってから、階段から落ちてけがをする学生が増えています。
階段で移動しているとき、スマートフォンを見ていたり、友達との会話に夢中になっていたりして足元への注意がおろそかになっていませんか？

落ちた時の打ち所が悪かったら、命にかかわる事態になってしまうかもしれません。
階段で移動しているときは、足元にしっかりと注意してけがをしないよう気を付けましょう。

捻挫、骨折をする学生さんもいます。
階段では足元に注意しましょう！！



今月のテーマ：オクラ



オクラのネバネバ成分はペクチンといい、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

オクラと梅の冷製スープ

材料 (2人分)

A	オクラ	30g
	食塩	少々 (0.02g)
	梅干し (正味)	4g
	かつお節	0.6g
	顆粒和風だし	1.6g(小さじ 1/2 強)
	水	240g
	酢	3g(小さじ 1/2 強)
	食塩	0.2g
	こしょう	少々



作り方

- ① オクラは塩を振って板ずりし、熱湯で茹でた後、冷水にとって小口切りにする。梅干しは種を除いて包丁で叩く。
- ② ボウルに①と A の材料を合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ スープが冷えたら塩、こしょうを振って味を調べ、器に盛る。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー9kcal たんぱく質 0.8g
脂質 0.0g 炭水化物 1.5g 食塩相当量 0.9g

