

## ！今月のNEWS トピックス！ 9/24～30は結核予防週間です！

結核は昔の病気だと思いませんか？医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、昔の病気と思っていたら大間違いです。今でも1日に**46人**の新しい患者が発生し、**6人**が命を落としている日本の重大な感染症です。昨年は大阪の大学で集団感染があり、6人が発症しました。最初は風邪に似ていますが、下記のような症状を認める場合は医療機関を受診してください。

咳が  
2週間続く

タンが  
出る

急に  
体重が減る

微熱・だるさが  
続く

- 集団感染を防ぐには、健康診断の胸部エックス線検査が有効です。
- 海外からの帰国後に咳が続く場合は特に注意してください。

参考：結核予防会 HP

## 『熟睡』で生活の質を改善しよう！

睡眠時間をとっているつもりなのに、熟睡したと感ぜられなかったり、身体の疲れがとれないと感じたりしたことはありませんか？

その原因として、睡眠の質が悪いことが挙げられます。



眠りが浅く熟睡できないのは、何らかの病気のサインである可能性もあります。

- ・睡眠時無呼吸性症候群
- ・むずむず脚症候群



### 熟睡することのメリット

- ・美肌・美髪をつくる
  - ・カロリーの消費量が上がる
- 熟睡すると一晩に約300キロカロリー(食パン2枚分)のエネルギーが消費されます！

### 熟睡するための3つのポイント

#### ①就寝前に照明を暗めにする

就寝の1時間前からは、パソコンやスマートフォンの画面を見ないようにしましょう。

#### ②食事を就寝3時間前までに済ませる

満腹状態のまま寝てしまうと胃腸の消化活動が活発であるため、身体が休まらず、眠りが浅くなってしまいます。

#### ③就寝1時間前に入浴を心がける

身体の内側の温度(深部体温)が一度上がり、そのあと下がると、自然な眠気が訪れます。深部体温が下がるには1時間ほどかかるため、体温が下がりきらないままの就寝直前に入浴は、逆効果です。



## 食事を正して胃腸の調子を整えよう！

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、さんまや秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

### 胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる…一口につき30回ほど噛みましょう。
2. 決まった時間に食事をする
3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる  
…胃もたれ、胃痛には胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスが、便秘には食物繊維が豊富なきのこ類、さつまいもがおすすめです。
4. 生活習慣を整える  
…精神的、身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



参考：<http://www.holonicsystem.com/nutrition/e-tayori/201607.html>

## Canteen から今月の献立

### かぼちゃのしょうが豆乳味噌汁

#### 秋の旬の食材 かぼちゃ

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜で栄養満点な食材！

かぼちゃを食べると、抗発がん作用や免疫作用があるカロテン、高血圧に効果があるカリウムを摂ることができます。また、食物繊維も豊富なので、便秘の予防や改善に役立ちます。

#### ○材料(1人分)

- ・かぼちゃ 30g ・たまねぎ 20g ・油揚げ 7g ・だし汁 90g ・豆乳 40g ・しょうが 3g ・みそ 7g
- ・小ねぎ

#### ○作り方

- ①かぼちゃは一口大に切ってレンジで少し加熱する(目安:30gで1分20秒)。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。油揚げとたまねぎは細切り、しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に①の小ねぎ以外の具材とだし汁を入れて煮る。
- ③みそを溶き入れ、豆乳を加える。軽くひと煮立ちさせたら、小ねぎを散らす。

#### 1人分

エネルギー94kcal タンパク質 4.8g 脂質 4.2g 炭水化物 9.1g  
食物繊維 1.8g 食塩 1.0g



記事作成：管理栄養学科3年 稲谷 青海さん