

# 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  
令和6年9月2日(月)発行  
第116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心がけましょう。



**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。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省



**-2  
おいしく減塩  
1日マイナス2g**

**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。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省



**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。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

参考：スマート・ライフ・プロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 浅野 温音さん

## —「秋バテ」を予防しよう—

夏が終わってきているのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの体調不良を感じてしまうことがあります。

⇒それはもしかしたら秋バテかもしれません

### 秋バテはなぜ起こるの？

#### 温度差による自律神経の乱れ

体温を調整する役割を持つ自律神経ですが、他にも血液循環・代謝なども制御しているため、自律神経が乱れてしまうと、身体全身に不調が現れやすくなります。

#### 内臓冷え

夏の間冷たいものばかり飲みすぎると、秋になっても体調に影響を与えることがあります。

#### 水分不足

### 秋バテ対策

- 湯船につかる。
- 上着を持ち歩く。
- 常温の飲み物を飲む
- 体が温まる食材をとる
- こまめに水分補給する

参考・引用文献

秋バテ予防 季節の健康情報  
文部科学省後援 健康管理検定  
<https://kentei.healthcare/column/1708/>



## 台風が近づくと発症する「台風頭痛」とは？



台風が近づくと頭が重くなる、ズキンズキンと痛み出す、頭が締め付けられるように痛む。これが、台風頭痛の主な症状です。台風頭痛を引き起こす原因は気圧の変化です。耳の奥にある気圧センサーが気圧の変化を脳の中枢に伝えると、自律神経とくに交感神経が興奮します。すると頭部や首の血管が収縮して、頭が締め付けられるような頭痛を起こすと考えられています。

気圧や気温の変化があまりにも急激だと自律神経による対応が追い付かず、交感神経と副交感神経のバランスが乱れて、気分の落ち込みなどを感じる場合があります。



### 台風頭痛の対策方法

台風の接近に合わせて、気圧センサーがある耳を指で刺激する、ホットタオルで耳を温める、耳をマッサージすることで、耳の血流を良くして乱れた自律神経を整える効果があります。また、耳栓を使うと、耳の奥の気圧センサーを保護する効果が期待できます。



参考：中日新聞 LINKED 地域医療ソーシャルNEWS <https://project-linked.net/covid19/morning-582/>

## Canteen から今月の献立



9月 今月のテーマ：さけ・きのこ

9月になりましたがまだまだ暑い日が続いていますね。夏バテにより食欲が落ちてしまっていないですか？食事をしっかりと摂取しないと疲れをとることができません！旬の食材を使った火を使わずに調理できるレシピを紹介します！

### ～秋鮭ときのこの炊き込みご飯～

栄養価（1人分）  
 エネルギー 355kcal  
 たんぱく質 10.9g  
 脂質 5.3g  
 炭水化物 58.9g  
 食塩相当量 1.3g



#### 材料（1人分）

- ・米 75g（1/2合）
- ・鮭 35g
- ・しめじ 25g
- ・しょうゆ 6g（大さじ1/3）
- ・みりん 6g（大さじ1/3）
- ・酒 5g（大さじ1/3）
- ・和風だし 1g（小さじ1/3）
- ・こねぎ適量

#### 作り方

1. しめじの石づきを切り落とし分ける。
2. 炊飯窯に米、調味料、炊飯の水を入れ混ぜる。
3. 2の上にしめじ、鮭を入れ炊飯する。
4. 炊きあがったら鮭の骨を取り除いて身をほぐし さっくり混ぜる。
5. お茶碗に盛り付ける。
6. お好みでこねぎを散らして完成。

☆多めに作り冷凍しておくのもよいと思います。

記事作成：管理栄養学科3年 鈴木 晴香さん