

CAMPUS HEALTH 12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12月2日(月)発行
第119号

！今月のNEWS トピックス！ 25年度健康診断の日程等の案内

1. 25年度健康診断

3月24日(月)・25日(火)が学芸大、26日(水)・27日(木)が外大に健診の日程が決まりました。詳しい日時・場所についてはHPまたはポータルサイトに掲載しています。忘れずに健康診断を受けるようにしましょう！

2. 障がい学生への支援

学生課・教務課・保健管理センターでは障がい学生への支援も行っています。詳しくは下記URLを参照ください。
名古屋外国語大学障がい学生の支援指針：

<https://www.nufs.ac.jp/outline/student-support/disabled-student-support/>

3. 健康相談

女性の産婦人科医・学校医による健康相談は保健室、精神科医による健康相談は学生相談室で予約を承っています。月経、体調不良、メンタルヘルスなど気になることがある方は是非ご相談ください。



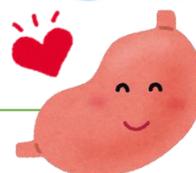
12月11日は「胃腸の日」です！



12月は忘年会シーズンで、暴飲暴食になりがちな時期です。
一年間を振り返るときに、大切な胃腸の健康にも目を向けてみましょう！
「12(胃に)11(良い)」という語呂合わせで覚えましょう♪

～胃腸の健康チェックシートをやってみよう！～

食習慣や心身の状態から、胃腸の健康をチェックしてみましょう！



●心身の状態

- 肌の調子がよくない
- 下痢や便秘、お腹が張ることが多い
- 悩みごとや心配ごとがある
- イライラすることが多い
- 睡眠不足が続いている

●食習慣

- 冷たい飲み物や食べ物が好き
- 他人よりも食べるのが早い
- 食べ過ぎてしまうことが多い
- 脂っこい食事が好き
- ちょこちょこ食べをよくする

それぞれの項目に2つ以上チェックが入った場合は、胃腸が健康的ではない状況です。
セルフケアで健康を目指しましょう！

～胃腸のためにできること！～

- ① 食物繊維は1日20g～25g摂取する
- ② 発酵食品を毎日2品ずつ食べる
- ③ 白砂糖をオリゴ糖に加える



ヨーグルトを食べる時にはドライフルーツをプラスしたり、白米にもち麦を加えたりし、食物繊維が多い食材を、毎食少しずつプラスしていくとよいでしょう。

参考文献：https://www.taisho-kenko.com/column/73/

記事作成：ヒューマンケア学部3年 西川 明果利さん

◆◆◆ 日照時間と体調の関係 ◆◆◆

日照時間が短くなる冬。なんとなく体がだるい、気分が落ち込む、やる気がでない、過食気味、眠気がとれない等の症状が現れたら、セロトニン不足が原因かも知れません。日光に当たると人間はセロトニンを分泌します。「幸せホルモン」とも呼ばれているセロトニンは、脳の神経伝達物質で、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。そのため、日照時間が短くなると「冬季うつ病（ウィンターブルー）」のような精神疾患や不眠症などが起こりやすくなってしまいます。

～セロトニンを増やすためのポイント～



①日光を浴びる

朝起きたらまず太陽の光を浴びる。短い日照時間の中でもできるだけ太陽にあたる時間を増やし、セロトニンの分泌を増やしましょう。



②リズム運動をする

呼吸や咀嚼、そしてウォーキングなど一定リズムでの動きもセロトニンを分泌します。体を動かすことは気分を晴れやかにし、ぼーとした気分も改善してくれます。



③トリプトファンとビタミンDを積極的に摂取する

セロトニンは「トリプトファン」と「ビタミンB6」から合成されています。トリプトファンは魚類・肉類・豆類等のたんぱく質に、ビタミンB6は赤身の魚・肉類・レバー・豆類・果物に多く含まれます。



参考文献：日本成人病予防協会 <https://www.japa.org/tips/>

Canteen から今月の献立



12月 今月のテーマ：ほうれん草

12月は、一年を締めくくり、新しい一年を迎える準備に多忙な時期ですね。この忙しい時期に、みなさんどのように体調管理をしていらっしゃるのでしょうか？時間がないときでも、ほっこり温まる料理を食べて、健康で元気に過ごしていきたいですね！

そこで今回は、冬が旬の「ほうれん草」を使ったお手軽レシピをご紹介します。作り置きにもぴったりのレシピです。このレシピで使用した「ほうれん草」は、鉄やビタミンCが豊富に含まれる野菜です。特に、冬に採れた「ほうれん草」は、甘みが増して栄養価も高まります。ぜひ、積極的に食べましょう♪

◆ほうれん草とベーコンの洋風煮浸し◆



洋風なので、パンにもよく合います！

このレシピの栄養価(1人分)

エネルギー：58kcal	鉄：2.1mg
たんぱく質：3.8g	ビタミンC：45mg
脂質：3.0g	
炭水化物：1.1g	
食塩相当量：1.1g	



材料 (1人分)

ほうれん草	100g (1/2束)
ベーコンの薄切り	15g (1枚)
水	100g (1/2カップ)
固形ブイヨン	1.25g (1/4個)
食塩	0.2g (少々)
こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に、分量の水と固形ブイヨン、①のベーコンを入れて火にかける。煮立ったら、①のほうれん草を、茎→葉の順に加える。さっと煮たら、食塩とこしょうで味をととのえる。
- ③ 皿に盛りつけて完成。

記事作成：管理栄養学科3年 佐々木 梨花さん