

CAMPUS HEALTH 4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7年4月10日(木)発行
第121号

保健室ってどんなところ？



急病や外傷等の応急手当を行い、必要に応じ医療機関の紹介をしています。身体の悩みや精神的な問題、疾病の相談など気軽にご相談ください。保健室では、身長・体重・視力・握力・体脂肪・血圧の測定に加え、アルコールパッチテスト、禁煙を希望する学生に対しては医師の指導のもとニコチンパッチによる禁煙支援も行っています。また、学校医・婦人科医による健康相談もそれぞれ月1回ずつ実施しています。

*皆さんの健康管理のサポートをします！お気軽にご利用ください。

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

～生活習慣を整えましょう！～

春は新しい環境で「頑張るぞ!」と気合いを入れている人もいるでしょう。

実はそんな春だからこそ、疲れの季節とも言われています。

生活環境の変化や春特有の気候などを原因とする疲れを蓄積させないためにも
毎日の生活習慣を整えることが大切です。

生活習慣を整えるためのポイント4つ!

① 1日3食栄養バランスのよい食事をとろう!

特に毎日朝食を食べることが大切です。睡眠中もエネルギーを消費します。朝食で脳へのエネルギーを補給しましょう。

② 快適な睡眠時間を確保しよう

「快適な睡眠時間」とは起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。

日本人の平均的な睡眠時間は6～8時間です。自分に合った睡眠時間を見つけてみましょう。

③ リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間をもつように心がけましょう。

湯船に浸かる、景色を眺める、腹式呼吸をするなどもリラックスできる方法の一つです。

④ 毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、適度な運動はリフレッシュ効果が得られます。

エレベーターを使わず階段を利用するなど身近なことから実践してみましょう。



参考文献：全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/20401/>

記事作成：ヒューマンケア学部4年 寺脇 菜未さん

✿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1回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、健康の保持増進のために必ず受けるようにしましょう。また就職、実習、海外研修、留学等では健康診断証明書が必要になります。健康診断を受診しないと証明書を発行することはできません。

※健康診断で何らかの異常所見があっ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・・・

名古屋栄セントラルクリニック(栄駅)で受診することができます。

受診の案内と健康診断で使用する検査容器をお渡ししますので、保健室へ来てください。

※受診料として1,100円の自己負担があります。



Canteen から今月の献立

4月 今月のテーマ ブロッコリー

4月からは環境が変化し、新しい生活が始まります。多くの方が楽しみと同時に、緊張も感じているのではないのでしょうか。そんな今こそ、ブロッコリーの摂取がおすすめです！

ブロッコリーの旬は冬から春です。ブロッコリーは「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれます。ブロッコリーで体の調子を整え、心身ともに健康な新生活を迎えましょう！

<ブロッコリーの鶏とぼろあんかけ>



○作り方

1. ブロッコリーは小さめの小房に切り分け、中火で約2分ゆでる。まいたけは一口大に切り分ける。
2. フライパンに調合油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて中火で炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら、まいたけとAを加えて炒め、全体に味がなじんだら火を止め、Bを少しずつ加えて全体を混ぜ合わせたあと、とろみがつくまで加熱する。
4. 水気を切ったブロッコリーを加えて軽く混ぜ合わせたら、お皿に盛り付けて完成。

○材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・ブロッコリー：140g | B 水溶き片栗粉 |
| ・鶏ひき肉：80g | ・片栗粉：小さじ2 |
| ・まいたけ：40g | |
| A | ・調合油：1g |
| ・清酒：小さじ2 | |
| ・本みりん：小さじ2 | |
| ・こいくちしょうゆ：小さじ1と1/3 | |
| ・おろししょうが：6g | |

○このレシピの栄養価(1人分)

- | | |
|---------------|------------|
| エネルギー：148kcal | 食塩相当量：0.6g |
| たんぱく質：8.2g | ビタミンC：39mg |
| 脂質：5.6g | 食物繊維：3.9g |
| 炭水化物：11.7g | |



記事作成：管理栄養学部 3年 三宅 芽生さん