

！今月のNEWS トピックス！

5月31日は世界禁煙デー

受動喫煙 - 他人の喫煙の影響

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

～保健管理センターでは禁煙のサポートをします～

「健康増進法の一部を改正する法律」により、2019年7月1日から学校・病院の敷地内全面禁煙が開始され、2020年4月1日からは飲食店も店内全面禁煙となりました。保健管理センターでは禁煙のサポートをしています。学校医による健康相談の実施や希望者には無料でニコチンパッチを配布しています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？

参考：厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-005.html>



心と体のバランスを整えよう！

～五月病に負けないために～

新しい学年や生活が始まってから1か月が経ちましたね。新たな環境で気を張っていた人も多いのではないのでしょうか。こんな時に注意したいのが五月病です。そこで今回は、自分の心と体の状態を一度見直してみましょう！

五月病とは？

4月～5月頃に新しい環境への適応が難しくなり、心身に様々な不調が現れる状態を指す。ストレスや自律神経の乱れなど原因は様々。医学的には「**適応障害**」と診断される場合が多い。

五月病チェックリスト

こんな症状ありませんか？

- ✓ 気分が落ち込む
- ✓ やる気が出ない
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 食欲がない
- ✓ 集中できない
- ✓ イライラする



多くの項目にチェックがついた、症状が数週間以上続いている場合は、注意が必要です。

特に、「死にたい」と考えてしまう、自傷行為をしてしまう、日常生活に支障が出ている場合は、すぐに精神科や心療内科を受診してください。

五月病にならないために

・規則正しい生活習慣を維持する

7～8時間程度の睡眠を確保する、バランスの良い食事を摂取する、軽いウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を習慣にしましょう。

・悩みを抱えている時は、周りの人に相談する

誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなります。一人で抱えないようにしましょう。

・リラックスする時間を作る

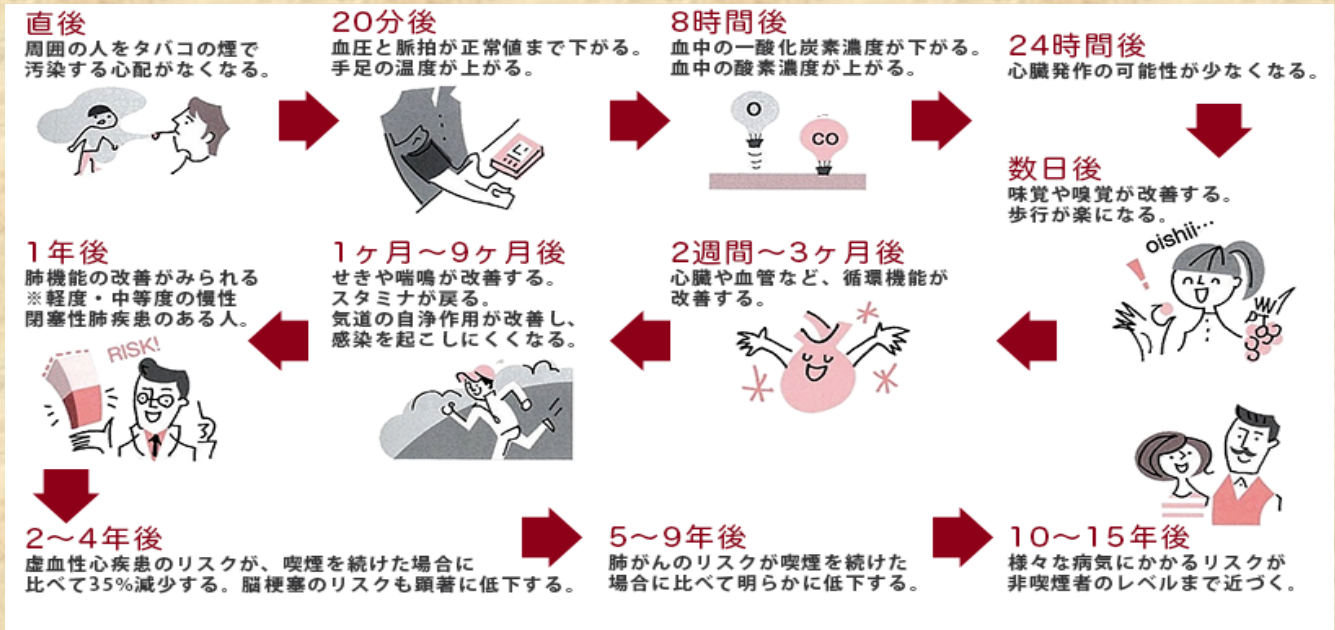
休日はしっかりと休息を取り、好きなことをして、心身をリフレッシュしましょう。好きな音楽を聴く、映画を見るなどでも効果的です。



心と体のバランスを整えて、充実した大学生生活を送みましょう！

参考文献 マイナビクリニックナビ <https://clinic.mynavi.jp/contents/may-blues/>

禁煙すると健康改善効果が期待される！



参考文献：厚生労働省 HP <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

Canteen から今月の献立



今月のテーマ：チンゲン菜



「チンゲン菜」ときいてみなさんはどんな料理を思い浮かべますか？中華料理のイメージが強いこの野菜ですが、実は西洋料理や和食などどんな料理にしてもおいしい万能野菜なんです！チンゲン菜にはβカロテンやミネラルが豊富に含まれており、日々の体調を整えます。普段スーパーであまり手を伸ばさなかった方に新たな出会いとしてチンゲン菜をおすすめしてみます^^

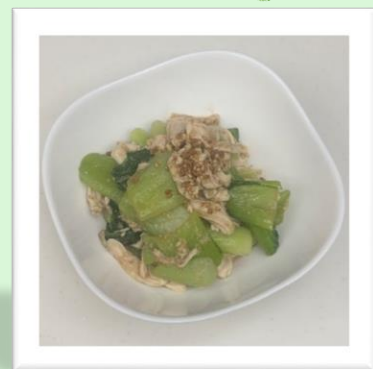


レシピ紹介 ④ チンゲン菜とささみのごま味噌和え

材料(一人前)

- ・チンゲン菜 一株(100g)
- ・ささみ 一本(70g)
- ★調味料
- ・砂糖 小さじ 1/2(1.5g)
- ・しょうゆ 小さじ 2/3(4g)
- ・みそ 小さじ 2/3(4g)
- ・白すりごま 大さじ 1 (9g)
- ・水 小さじ 2/3(4g)

栄養の流出を防ぎ、色鮮やかに仕上がる！



つくりかた

1. チンゲン菜は一枚ずつはがしておく。ささみは筋をとっておく。
2. 鍋に湯を沸かし、塩と油(分量外)をいれる。チンゲン菜を30秒ほど茹で、取り出す。
3. 再び湯を沸かし、ささみを弱火で3分、火を止めて5分ほどおいて取り出す。
4. チンゲン菜はひとくち大に切り、ささみを小さくさいて、調味料★と和える。
5. 器に盛り付けて完成！！

栄養量 (一人前)

エネルギー	199 kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	6.5g
炭水化物	10g
βカロテン	2000μg