

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7年9月1日(月)発行
第125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

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト <https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/plus1tool?hash=>

その一杯がキケンに！？大学生とお酒の付き合い方

過ごしやすい気候の中で、友人と集まり、お酒の集まりも増えてくるかもしれません。楽しい時間も、お酒の飲み方ひとつで危険なトラブルに…！自分と友人の命を守るために、もう一度お酒の付き合い方を確認しましょう。

イッキ飲み

急性アルコール中毒のリスク！
命に関わります



すぽら 空きっ腹で飲む

アルコールの吸収が早く、
酔いがまわりやすい



⚠️こんな飲み方、キケンです

お酒の強要

アルコール・ハラスメント
立派な加害行為になります



薬との併用

思わぬ副作用や命をおとす
危険性も！



※お酒は20歳からです。
お酒との付き合い方は大人への第一歩。
自分の心と身体を大切にしながら、楽しく学生生活を送っていきましょう。

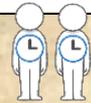
参考文献：「危険な飲み方|お酒との正しい付き合い方を考えよう」

記事作成：ヒューマンケア学部3年 村本 ひかりさん

<https://www.suntory.co.jp/arp/dangerous/>



睡眠の質を高めて、体内時計をリセット！



9月15,16日から後期授業が始まります。夏休み期間で生活リズムが乱れてしまっていないか？ヒトの体内時計は、24時間より少し長いとされており、毎日の睡眠時間が徐々に後ろにズレていかないように、毎日少しずつ体内時計をリセットしながら生活をしています。体内時計をリセットし生活リズムを整えて、後期授業に備えましょう。

「寝付きが悪い」、「朝がすっきりと起きられない」人は…

- 朝起きたら太陽の光に当たる
 - 寝る前はブルーライトなどの強い光を控える
 - 寝る2時間前にはカフェインなどの刺激物の摂取を控える
 - 自分なりにリラックスして眠れる方法をもっておく
- (例えば、ストレッチ、呼吸法、マインドフルネスなど…)



参考：愛知県医師会「あいち健康ナビ」 <https://ssl.aichikenkonavi.com/column/index.php?mode=detail&id=190>

Canteen から今月の献立



9月 今月のテーマ:きのこ

9月といえば秋の始まりですが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節ですね。9月が旬の食材には、キノコ類や茄子、れんこんやさつまいもなど、秋の味覚がたくさんで食欲の秋ともいわれています。体力をしっかりとつけるためにも、旬の食材を取り入れた+1品になるような献立を紹介します。

きのことれんこんのきんぴら

材料(1人分)

れんこん 40g
 しめじ 20g
 エリンギ 20g
 にんじん 15g
 ごま油 4g
 醤油 4g
 砂糖 4g
 みりん 4g
 白ごま 3g

作り方

- 1.れんこんは薄い半月切りにし、5分ほど水にさらし、水気を切る。
- 2.しめじは小房に分け、エリンギは短冊切り、にんじんは細切りにする。
- 3.白ごま、醤油、砂糖、みりんを混ぜる。
- 4.フライパンにごま油をひき、れんこんを炒める。れんこんに火が通ったら2を加え、しんなりしたら3を加えて中火で炒め、全体に味がなじんだら完成。

栄養価

エネルギー 114kcal
 タンパク質 2.0g
 脂質 5.6g
 炭水化物 10.0g
 食物繊維 3.5g
 食塩相当量 0.6g



🍀 栄養のポイント 🍀

れんこんに含まれるビタミンCは免疫カアップや風邪予防に役立ち、きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収に関与し、骨を丈夫にする手助けをします。秋の始まりに、体調を整える一皿として取り入れてみましょう！

記事作成：管理栄養学科3年 足達 なな実さん