

## ！今月のNEWS トピックス！ 5月31日は世界禁煙デー

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。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、ニコチンやタールなどの有害物質が多く含まれています。受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がん、脳卒中などがあります。年間15,000人が受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推測されています。受動喫煙による健康被害は深刻な問題です。



### なくそう！望まない受動喫煙。

「健康増進法の一部を改正する法律」により、2019年7月から学校・病院の敷地内全面禁煙が開始され、2020年4月からは飲食店も店内全面禁煙となりました。本学の保健管理センターでは、学校医による禁煙相談の実施などの禁煙支援を行っております。この機会に禁煙をはじめませんか？

参考文献:なくそう!望まない受動喫煙。 <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



## 心や体のSOS、気づいていますか？

### ～五月病になる前に～

新年度から1か月が経ちましたが、新しい環境には慣れてきたでしょうか。ほっとする一方で、知らないうちに疲れが溜まってきている頃かもしれません。そこで今回は、**五月病**について紹介します。

五月病とは、、、？

新たな生活がスタートして1か月が経つ5月頃に、やる気の低下、不眠など心身の症状が現れることをいいます。医学的には**適応障害**あるいは**うつ病**と診断されます。

### ☆五月病の症状

不眠

休みたい

食欲がない

やる気が出ない

意欲低下

抑うつ



身体的な面(緑)、精神的な面(紫)そして日々の行動や生活リズムの変化(水色)の3つの側面に現れます。これらの症状が複雑に絡み合い、理由の分からない辛さになってしまいます。

### ☆五月病を防ぐために！

①**セルフチェック**を行う  
頑張りすぎていないか、疲れがたまっていないか確認しましょう。



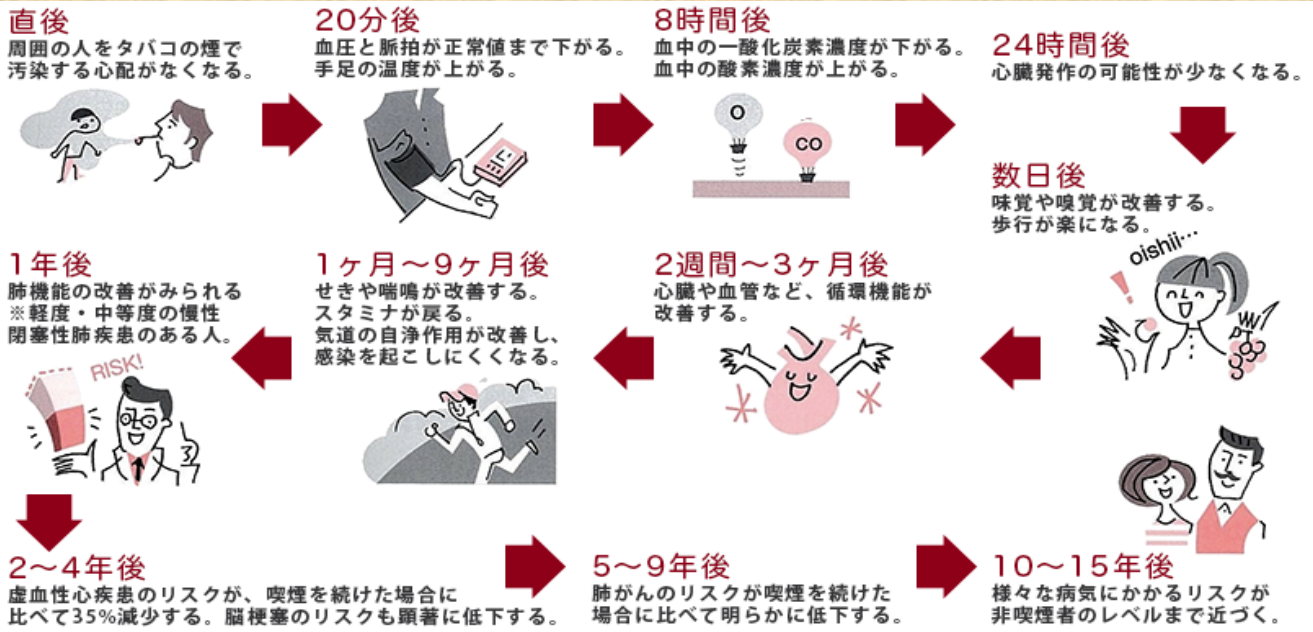
②**ストレス発散方法**を見つける  
運動をしたり、お風呂でゆっくりしたり自分だけのリラックス方法を見つけましょう。

③自分への**期待を調整**する  
新しい環境に慣れることは時間がかかるので、無理は禁物です！



④周囲の**サポート**を受ける  
調子が悪いと感じたら、家族や友人などに話して気持ちを軽くしましょう。

## 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 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～  
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001>

## Canteen から今月の献立



### 5月「新玉ねぎとツナの梅ポン和え」

#### — 新玉ねぎ —

新玉ねぎは、春から初夏にかけて旬を迎え、辛みが少なく、みずみずしいため生でも食べやすいです。  
 また、血流を促進する働きのある硫化アリルを含んでいます。

#### ★材料(1人分)★

- ・新玉ねぎ …100g(1/2 個)
- ・ツナ缶ノンオイル …35g(1/2 個)
- ・梅干し …10g(1個)
- ・ポン酢 …15g(大さじ1)

#### ★ポイント★

ご飯にも麺にも合います！  
 これから少しずつ暖かくなっていくので、さっぱりとしたものが食べたいときに、是非！



#### ★作り方★

- ① 新玉ねぎは薄切りにし、梅干しは種を取り出して軽くたたく
- ② 新玉ねぎを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1～2分加熱する
- ③ ②の水気を軽く切る
- ④ 材料をすべて混ぜる

#### ★栄養価(1人分)★

- ・エネルギー : 74kcal
- ・たんぱく質 : 5.8g
- ・脂質 : 0.2g
- ・炭水化物 : 11.9g
- ・食塩相当量 : 1.8g

