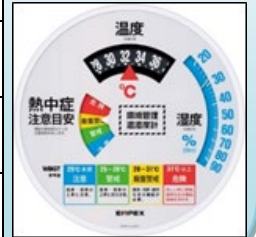


！今月のNEWS トピックス！ 暑さ指数(WBGT)とは？

レ・アール棟1Fの掲示板には、環境管理・温湿度計(右下画像)を設置しています。環境管理・温湿度計は熱中症の危険度を判断するのに役立ちます。この機会に「暑さ指数(WBGT)」について知り、日頃から自分のいる環境を意識して生活してみませんか？



暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



水分補給、できていますか？

6月は気温や湿度が高くなり、体に負担がかかりやすい時期です。まだ真夏ではないため油断しがちですが、体の水分は少しずつ失われています。

「喉が渇いていないから大丈夫」と思っていることも、水分不足になっていることがあります。体調を崩さないためにも、早めの水分補給を心がけましょう。

▷これだけ出ていく！

人は、尿・便・汗・呼吸などによって1日に約 **2.5L** もの水分を失うといわれています。

食事から摂れる水分もありますが、それだけでは十分ではありません。不足する分は、飲み物からこまめに補給することが大切です。

▷水分補給のタイミング

- ・喉が渇く前に、こまめに飲む
- ・起床後、食事中、入浴前後、運動前後に飲む習慣をつける
- ・一度にたくさんではなく、少しずつ
- ・汗をかいた時は塩分補給も意識する



授業や課題に集中していると、水分補給を忘れてしまうこともあります。マイボトルを持ち歩くのがおすすめです♪

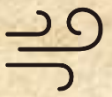
水分補給は体調管理の基本です。暑さが本格化する夏を迎える前に、こまめに水を飲む習慣を身につけ、元気に毎日を過ごせると良いですね。

参考文献：厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000205776.pdf>



気象病を防ごう！くると耳ストレッチ



低気圧での体調不良には耳の奥にある内耳という部分が大きく関係しています。耳の周囲の血流を良くすることで低気圧による体調不良の予防が期待できます。定期的に行うようにしてみましょう。以下の対処法は、気圧上昇による体調不良にも、同様の予防効果が期待できます。ぜひ試してみてくださいね。

1



両方の耳たぶを軽く横に引っ張り、5~10秒位したら離す×2回

2



両方の耳たぶを前後斜めに回す×3回

上記を1日3セット行ってみましょう。

参考文献：頭痛一冊 <https://zutool.jp/column/prevention/post-17673>



Canteen から今月の献立

ピリ辛棒棒鶏風そうめん



じめじめした梅雨につると食べられるピリ辛そうめんを紹介します！

今回は棒棒鶏風にし、トマトとキュウリを使って夏を感じられる一品にしました。さっぱりとして食べやすいので、これから夏の暑さで食欲が湧かないような時にぜひ作ってみてください！

〈材料〉

食材	重量	目安
サラダチキン	60 g	
こしょう	少々	少々
そうめん	100 g	1束
トマト	80 g	1/2コ
キュウリ	25 g	1/4本
ごまドレッシング	30 g	大きじ2
めんつゆストレート	15 g	大きじ1
マヨネーズ	12 g	大きじ1
ラー油	2 g	小さじ1/2

ラー油はお好みで追加OK！

A

〈作り方〉

- ①そうめんは表示通り茹で、流水で冷やす
- ②トマトは薄切り、キュウリは細切りにする
- ③サラダチキンは細切りにする
- ④器に①~③を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける
- ⑤最後にラー油をかける

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー：687kcal
 タンパク質：19.8g
 脂質：32.5g
 炭水化物：73.6g
 食塩相当量：2.8g

ラー油 2g
の場合



記事作成：管理栄養学部2年 平野 愛果さん