

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8年9月1日（火）発行

第134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！

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。主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。ですが、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。野菜・果物をまずはプラス1皿から、毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

野菜の摂取量は
年々減少しており、
特に20～30代で
少ない状況です。



毎日のくらしに果物を



果物で 健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。

果物の摂取も低下
傾向で、20～40
代では半数以上が
食べていません。

参考文献: 厚生労働省 食生活改善普及運動特設ページ <https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/plus1tool/index>

心と体のスイッチを切り替えよう

長い夏季休暇が終わり、いよいよ後期の講義が始まりますね。

「朝、起きるのがつらい」「なんとなく体がだるい」「授業に集中できない」

などと感じている人も多いのではないのでしょうか？

それは、生活環境の急激な変化に心と体が追いついていないサインかもしれません。

今月は、この時期を乗り切るための体調管理のポイントをお届けします。

朝食で体のスイッチ ON

★朝食兼用などの食生活を直す

→1日3食しっかり食べよう。

★胃腸を労わる

→温かい野菜スープなどで、
夏の胃腸疲れを癒そう。

熱中症に注意！

まだまだ暑い日が続きます。下記のポイントを意識して残暑を乗り越えよう。

- ♥こまめに水分補給をする
- ♥塩分を水分と一緒に摂取する
- ♥通気性の高い服装を心掛ける
- ♥エアコン・扇風機などを適切に利用する
- ♥体調不良を感じたら十分に休養する

9月は、生活リズムの崩れや残暑など、心と体に負担がかかりやすい時期です。体調第一で、後期も大学生活を楽しんでいきましょう！

生活リズムのズレをリセット

- ①朝、太陽の光を浴びる
→体内時計をリセットしよう。
- ②起床・就寝時間を一定にする
→睡眠の質や日中の集中力 UP。
- ③湯船に浸かる
→1日の疲れを取ろう。

参考文献

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

記事作成: ヒューマンケア学部 3年 田原 ひまわりさん

【9月1日は防災の日】防災グッズを備えよう！

避難するときに必要となる物資をあらかじめ準備し、非常時にすぐ持ち出せるようリュックサックなどに入れておきましょう。
また、自宅で避難生活を送ることに備え、非常用の食料や飲料水等を準備しましょう。

非常持ち出し品

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| ・非常食・水 | ・眼鏡・コンタクトレンズ | ・電池交換式バッテリー |
| ・レインコート | ・タオル | ・携帯ラジオ |
| ・下着類 | ・歯ブラシ・液体歯磨き | ・懐中電灯 |
| ・毛布・ブランケット | ・生理用品 | ・ホイッスル |
| ・マスク | ・携帯トイレ | ・ヘッドライト |
| ・アルコール消毒液 | ・ポリ袋・レジ袋 | ・乾電池 |
| ・体温計 | ・常備薬 | ・通帳・印鑑 |
| ・ウェットティッシュ | ・救急セット | ・カード |



非常用備蓄品

- | | |
|--------------|-------------|
| ・非常食・水(1日3L) | |
| ・ラップ・紙皿・割り箸 | |
| ・カセットコンロ・ボンベ | |
| ・ウェットティッシュ | |
| ・トイレットペーパー | |
| ・携帯トイレ | ・ライター |
| ・新聞紙 | ・乾電池 |
| ・タオル | ・電池交換式バッテリー |

できれば1週間分
(少なくとも3日分)
準備しておきましょう

参考文献:ふくしまマイ避難シート <https://fukushima-myhinan.jp/emergencykit/>



Canteen から今月の献立

9月 今月のテーマ「さつまいも」



まだまだ暑い日が続きますが、季節は少しずつ秋へと移り変わってきました。秋といえば「食欲の秋」。今回は秋が旬のさつまいもを使ったレシピを紹介します。

さつまいもには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は脂質や糖、ナトリウムを吸着し、体の外に排出する働きがあります。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で、加熱してもこわれにくい形で含まれています。



きゅうりは塩もみをせず生のままだと「しゃきしゃき」した食感になり、フレッシュ感が味わえます！

○レシピ

- ① さつまいもは皮付きのまま 1cm 幅に切り、耐熱容器に入れてラップをし、600W5 分加熱し、粗熱を取り細かくつぶす
- ② きゅうり、たまねぎは薄くスライスする
- ③ ハムは食べやすい大きさに切る
- ④ ①にハム、きゅうり、たまねぎを入れ、調味料 A を入れて混ぜ合わせる

○材料(1人分)

- さつまいも…120g
たまねぎ…30g
きゅうり…50g (1/2 個)
ハム…15g (1 枚半)

A { マヨネーズ…15g
こしょう…少々

○栄養価(1人分)

- エネルギー…301kcal
たんぱく質…4.1g
脂質…13.0g
炭水化物…38.3g
食塩相当量…0.8g
ビタミンC…43mg

