

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3年9月14日(火)発行
第89号

！今月のNEWS トピックス！9/24～30は結核予防週間です！

結核は、結核菌という細菌が体の中に入ることによって起こる病気であり、毎年約16,000人の方が新たに発症しているわが国の主要な感染症の一つです。結核菌は主に肺の内部で増えるため、咳、痰、発熱、呼吸困難等、風邪のような症状を呈することが多いですが、肺以外の臓器が冒されることもあり、腎臓、リンパ節、骨、脳など身体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります。

以下の症状が現れる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



咳が
2週間続く

タンが
出る



急に
体重が減る

微熱・だるさが
続く



集団感染を防ぐには、
健康診断の胸部エックス
線検査が有効です。



参考：首相官邸 HP <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/kekaku.html>

夏の終わりの体調不良に気を付けましょう

9月に入ると寒暖差による自律神経の乱れや、暑さによる食欲不振、睡眠不足などによって体調不良を引き起こすことがあります。特にエアコンの長時間使用は冷え症になったり、基礎代謝や新陳代謝の低下をまねく原因になったりするので気を付けましょう。

9月の体調不良予防のためのポイント5つ

軽い運動

ストレッチや散歩などをして身体を動かしましょう。血行を良くして胃腸の働きを促進する効果があります。

温かい食事

温かい飲み物や汁物、シウガなど、体の内側から温まるものを食べると風邪の重症化を防ぐことにもつながります。

バランスの良い食事

特に疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂取するとよいですよ。

ぬるめのお湯で入浴

身体を温め、自律神経のバランスを整えることができます。また、適度な入浴することは質の良い睡眠につながります。

冷え対策

冷房や夜間など身体が冷える場面があります。上着やブランケットなどを用意しておきましょう。

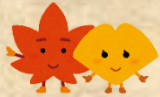


十分な睡眠をとることも大切ですよ！！

★寒暖差が激しい9月は特に、身体を冷やさないように気を付けて健康な生活を送りましょう！

参考：<https://www.t-kenseikai.jp/honbu/post-1600/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 久玉 和泉さん



食事を正して胃腸の調子を整えよう!



9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、さんまや秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる
2. 決まった時間に食事をとる
3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる
…胃もたれ、胃痛には胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスが、便秘には食物繊維が豊富なきのこ類、さつまいもがおすすめです。
4. 生活習慣を整える
…精神的、身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



参考：協会けんぽ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260901/>

Canteen から今月の献立



今月のテーマ: れんこん

【記事作成】

管理栄養学科3年

武田 菜己里さん



れんこんは切り方や加熱方法でいろいろな食感が楽しめる野菜です。また、れんこんには**ビタミンC**や**食物繊維**などが含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きや抗酸化作用を持つため、肌ハリを持たせたり、シミを予防したりする美容効果があります。れんこんにに多い食物繊維は腸を刺激して動きを活発にします。また、発酵分解されることでビフィズス菌などの腸内細菌が増え、お腹の調子を整えてくれます。**愛知県はれんこんの出荷量は全国4位**でれんこん作りが盛んです。みなさんも地元の食材を食べてみませんか？

れんこんピザ



材料 2人分

- ・れんこん 300g
- ・ピーマン 1/2 個
- ・ツナ缶 1 個
- ・小麦粉 大さじ 1
- ・食塩 小さじ 1/6
- ・調合油 大さじ 1
- ・ピザ用チーズ 25g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	266kcal
タンパク質	10.5g
脂質	13.8g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	1.7g

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を除き、輪切りにする。ツナ缶は缶汁を切る。
- ②レンコンは皮付きのままスライサーで極薄切りにし、ボウルに入れる。
小麦粉と食塩を加えて全体に粉が絡むように手で混ぜる。
- ③直径 26cm のフライパンに調合油をひいて②を平たく敷き詰める。
- ④中火にかけて 3 分ほど焼き、しっかり焼き固まって色がついたら裏返す。フライ返しで上からギュッと押さえ、①を乗せてチーズを散らす。蓋をしてチーズが溶けるまで 2 分ほど焼く。