

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4年9月9日(金)発行
第98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：スマート・ライフ・プロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

9月9日は救急の日

～自分でできるけがの手当てを確認してみましょう！～

膝などをすりむいてしまったら…



まずは水道の水で傷口をしっかりと洗い、汚れを落とします。出血があれば、ハンカチでおさえて血を止めましょう。

なぜ、傷ができると血が出るのか

血液は、髪の毛と爪、角膜以外の全身に張りめぐらされた血管の中を流れ、ひとつひとつの細胞に酸素と栄養を運んでいます。そのため、指先を少し切っただけでも血管が破れて出血します。大人の場合、全身の血管を全部つなぐと約10万km(地球の表面を2回り半程)にもなります。

なぜ、内反捻挫が多いのか

捻挫は、足首を内側に捻る内反捻挫と、外側に捻る外反捻挫がありますが、発生頻度は内反捻挫が多いです。その理由は、①外くるぶしの方が長く、内くるぶしが短い構造のため、内への捻りに弱い。②足の外側は内側の筋力の半分くらいしかないため。③靭帯の強さを比較すると、内側よりも外側の靭帯の方が弱い。

足をくじいてしまったら…



RICE 処置で対応しましょう。
Rest=安静
Ice=アイシング
Compression=圧迫
Elevation=挙上

記事作成：ヒューマン7学部3年 吉江采花さん

参考：「新版ここがポイント！学校救急処置」, 農文協

三菱重工 https://juko-kinen.jp/images/outline/pr/pdf/tsubasa_201407.pdf

台風が近づくと発症する「台風頭痛」とは？



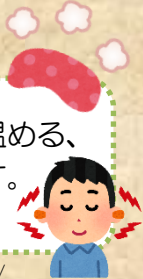
台風が近づくと、頭が重くなる、ズキンズキンと痛み出す、頭が締め付けられるように痛む。これが、台風頭痛の主な症状です。台風頭痛を引き起こす原因は気圧の変化です。耳の奥にある気圧センサーが気圧の変化を脳の中核に伝えると、自律神経とくに交感神経が興奮します。すると頭部や首の血管が収縮して、頭が締め付けられるような頭痛を起こすと考えられています。

気圧や気温の変化があまりにも急激だと自律神経による対応が追いつかず、交感神経と副交感神経のバランスが乱れて、気分の落ち込みなどを感じる場合があります。

台風頭痛の対策方法



台風の接近に合わせて、気圧センサーがある耳を指で刺激する、ホットタオルで耳を温める、耳をマッサージすることで、耳の血流を良くして乱れた自律神経を整える効果があります。また、耳栓を使うと、耳の奥の気圧センサーを保護する効果が期待できます。



参考：中日新聞 LINKED 地域医療ソーシャルNEWS <https://project-linked.net/covid19/morning-582/>

Canteen から今月の献立



9月

とうがん 今月のテーマ：冬瓜

とうがんは、冬の瓜と書きますが、夏の食材です。9月の出荷ランキングは愛知県2位です！100gあたり95%が水分、15kcalと低カロリー。冬瓜に多く含まれるカリウムは、体内の水分を一定に保つ働きがあります。また、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。淡泊で口の中でとろける食感の冬瓜は食欲のない日でもぴったりの食材です。

冬瓜のそぼろあん

作り方

材料(2人分)	
冬瓜	1/4個
だし汁	300g
鶏ひき肉	100g
生姜(チューブ可)	5g
A 普通酒	大さじ1
上白糖	小さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
枝豆(冷凍可)	5g

1. 冬瓜は一口大に切り、種とワタを取り除き皮をむく。生姜はすりおろす。
2. だし汁と冬瓜を鍋に入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
3. 鶏ひき肉とAを加えて弱火で煮込み、枝豆を加える。
4. 水(大さじ2)で溶いた片栗粉をまわし入れ、一煮立ちさせたら完成。

栄養素(1人分)

エネルギー	171kcal
炭水化物	18.1g
たんぱく質	11.5g
脂質	6.4g
食塩	1.5g
カリウム	780mg
ビタミンC	98mg



記事作成
管理栄養学科3年
太田陽菜 さん

