CAMPUS HEALTH 12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 12 月８日（木）発行
第 101 号

❗今月の NEWS トピックス❗ その不調、冬バテが原因かも！？

朝晩と日中の寒暖差が大きいこの時季。朝なかなか起きられない、寝ても疲れが取れないなどの体の不調を感じることはありませんか？その症状は「**冬バテ**」が原因かもしれません。寒さや寒暖差、冬季の気候などの影響で起こる体調不良について、夏バテに対して「冬バテ」といわれています。

現代人は低体温の人が多く冷えやすいうえ、厳しい寒さでさらに冷えてしまうことが大きな原因です。日照時間の短さやストレスなどの要因が重なることで、自律神経が乱れてしまい不調を招きやすくなります。

腹巻やお風呂で体の外側から温めよう

簡単で効果的なものに腹巻があります。腹部にはたくさんの臓器があるため血流が多く、そこを温めることで血のめぐりがよくなり、体温アップにもつながります。さらに、毎日湯船につかり、体の芯までしっかり温めましょう。

筋力アップと根菜類で、体の内側からもぽかぽかに

筋肉量が増えると自分の体でつくられる熱も増え体温が上がります。また、体を内側から温めるには根菜類を使った鍋物や豚汁などを食べるのもおすすめです。

参考：協会けんぽ健康サポート　https://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp/support/05/20220225_1.html

コロナだけじゃない！インフルエンザを予防しよう！

コロナウイルスに加え、インフルエンザが流行し始める季節になりました。みなさん、対策はしっかりできていますか？今回はインフルエンザに着目して、基本的な予防策を５つ紹介します！

手洗い

接触・飛沫感染を防ぎます。帰宅後や食事の前に忘れず行いましょう。
アルコールによる手指衛生も効果があります。

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効とされています。

人混みを避ける

人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ない場合は、不織布マスクを着用して出かけましょう。

十分な休養、バランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を使って適度な湿度（50～60%）を保つと効果的です。

参考文献：インフルエンザの予防と対策/免疫ナビ（大塚製薬）
https://www.otsuka.co.jp/men-eki/risk/flu.html

記事作成：ヒューマンケア学部３年　三嶋 柚月 さん

年末年始の過ごし方

大晦日やお正月は生活が乱れがち。普段は気をつけていても 体重増加、胃もたれ、運動不足…となる方も多い時季です。年末年始を健康的に過ごすためのポイントを紹介します。

1. 毎日体重計にのる

毎日測定することで体重が増え始めたことに早めに気付くことができます。体重が増えた原因を記録しておくことも◎

2. 食事の量・バランス・時間

食事の基本は主食＋主菜＋副菜の３つです。食べすぎた日の翌日は、控えめに食べるなど 2～3 日で調整しましょう。お正月はだらだら食いしないよう時間を決めて食べましょう。

3. 栄養ドリンクに注意

疲労回復のために栄養ドリンクを飲むことはありませんか？栄養ドリンクにはスティックシュガー約 6 本分の砂糖が含まれていますので多飲しないようにしましょう。

4. こまめに動いて消費量アップ！

食べ過ぎた分は、ウォーキングなど、こまめに動いて消費しましょう。寒くて家の中にこもりがちになってしまいますが、１日１回は外へ出るように意識しましょう。

参考: 済生会熊本病院　予防医療センター　https://sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html

Canteen から今月の献立

12月　今月のテーマ：大根

大根には免疫機能の低下を抑えるビタミン C が豊富に含まれています。また、大根の葉にも骨の形成に役立つカルシウムや高血圧予防、むくみ予防に役立つカリウムが多く含まれています。今回は大根の根だけでなく、葉も使用したレシピを紹介します。

大根と卵のみぞれスープ

●材料（2 人分）

- 大根…200g
- 大根の葉…20g
- 溶き卵…50g（卵 1 個分）
- 水…200g

A 顆粒中華だし…2g
A オイスターソース…3g
A 塩…0.2g
A こしょう…少々

- 片栗粉…5g
- 水…10g

●栄養価(1 人分)

- エネルギー：65kcal
- たんぱく質：3.5g
- 脂質：2.3g
- 炭水化物：5.4g
- 食塩相当量：0.9g

●作り方

①大根は皮をむき、すりおろす。大根の葉はみじん切りにする。
②鍋にすりおろした大根（汁ごと）と大根の葉を入れ、水を加え中火にかける。
③ひと煮立ちしたら、A を加え、よく混ぜる。
④全体に味がなじんだら、水溶き片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
⑤とろみがついたら、溶き卵を混ぜ入れる。卵が固まったら完成。

記事作成：管理栄養学科３年　木野 朱音 さん