

！今月のNEWS トピックス！

なくそう！ 望まない受動喫煙。

望まない受動喫煙による健康影響をより一層なくするために、健康増進法が改正され2020年4月から屋内全面禁煙が施行されました。家庭や屋外の喫煙に対して罰則規定はありませんが、受動喫煙を防ぐことが国民の配慮義務とされています。受動喫煙を減らすための根本的な対策は、たばこを吸っている人が禁煙することですが、すべての人が受動喫煙を被らないために、法律で定められた公共的な施設はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙が起こらないように配慮が必要です。特に、子どもや妊婦等が近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。

参考:スマートライフプロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach>

五月病に気を付けよう！

新年度になり、1か月が経ちました。新しい生活や環境には慣れたでしょうか。
楽しい大学生活を送れている人もいますが、疲れは出てきていませんか？
今回は、新生活に慣れようと頑張っている時期に起こりやすい **五月病** について紹介します！

五月病とは？

医学的には「適応障害」「抑うつ状態」と診断されるもの

精神的または身体的なストレスや疲れによって心身の大きな負荷がかかり、脳がうまく働かなくなった状態のこと

気分が落ち込んで憂鬱になり、やる気が起きなくなってしまうたり食欲がなくなったりして何をしても楽しめなくなるのが特徴

新学期など環境の変化があると心身が緊張したり警戒したりするので、普段よりもエネルギーを消耗してしまい五月病になりやすいです。

特にすべてを完璧にやろうと思ってしまう人は、疲れている自分をおさえて頑張りすぎてしまうので**要注意!**

〈五月病にならないためには?〉

- ・初めからすべてを完璧にこなそうとしない
- ・他人との会話やコミュニケーションをしっかりとる
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・適度な運動を習慣づける
- ・睡眠の質を上げる

五月病は心身へストレスがかかることで起こります。

規則正しい生活を送り、自分なりのストレス発散を行いながら適度に頑張りすぎないように気を付けて楽しい大学生活を送りましょう！

参考:日本生命 <https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/131/>

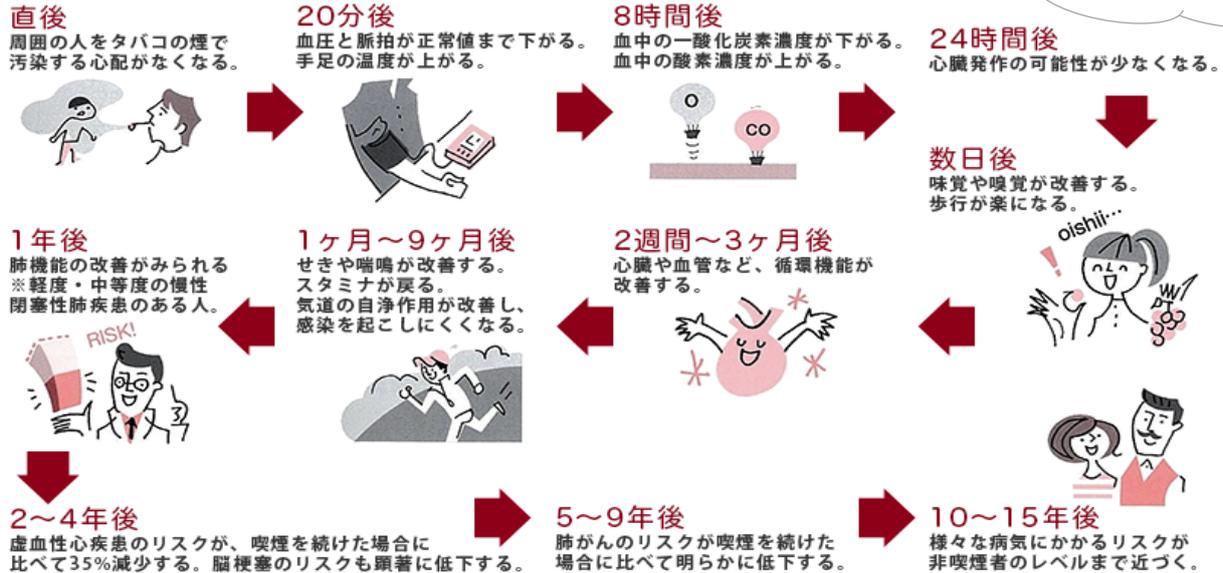
記事作成: ヒューマンケア学部4年 古屋 結梨奈さん

ストレス…
ネガティブなものだけでなく、進学や新たな人間関係などポジティブなものも含まれる



禁煙すると健康改善効果が期待される！

5月31日は世界禁煙デー



参考文献：厚生労働省 HP「禁煙の効果」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

Canteen から今月の献立



5月

今月のテーマ：いちご



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ緊張が溶け始め、どっと疲れが出てきてはいませんか？果物に含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、疲労を起こす活性酸素を抑えてくれます。5月に旬を迎え、初夏の季語としても使われるいちごは、レモンに匹敵するほど豊富なビタミンCを含んでおり、10粒で1日に必要なビタミンC量を摂取できます。新学期頑張った自分へのご褒美に、ほっとひと息つけるようないちごの甘いスイーツはいかがですか？

いちごヨーグルトプリン



<栄養成分>

エネルギー 109 kcal
たんぱく質 2.8 g
脂質 2.1 g
炭水化物 21.3 g
カルシウム 74 mg
ビタミンC 19 mg

《材料》

- ・牛乳 30 ml
- ・無糖ヨーグルト 30 g
- ・いちご 30 g(3個)
- ・マシュマロ 20 g

《作り方》

1. いちごをよく洗い、ヘタを切り落とす。
2. ボウルに1を入れフォークで潰し、無糖ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
3. 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前でマシュマロを加え弱火でよく溶かす。
4. そこに2を加え、混ぜ合わせる。
5. 容器に入れ、粗熱を取ったら、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。



記事作成：管理栄養学部 3年 下畑 未来 さん