

# 保健室だより

2024年度 秋 トピックス号

神戸市外国語大学 保健室

協力：神戸市外国語大学消費生活協同組合

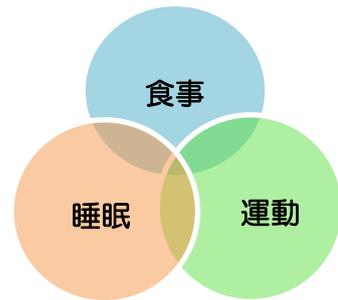
今年の夏、日本列島は猛暑、強風、豪雨と激しい気象に翻弄されました。ようやく朝晩しのぎやすくなり、秋の気配を感じるころとなりました。皆さん、夏の疲れは出ていませんか？いよいよ大学も本格始動です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・体にも心にも収穫のある秋にしたいですね。



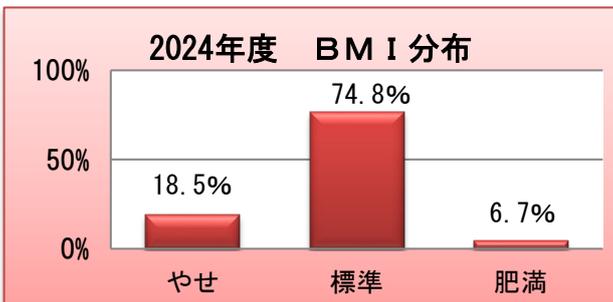
## ～すこやかなからだ作り～

○一人暮らしや部活、アルバイトなど、多忙な大学生の生活リズムは乱れがち。コンビニを利用した簡単な食生活や慢性的な運動不足になっていませんか？遊びに、バイトに、学業に…と 睡眠不足になっていませんか？

○健康な体を支えるのは食事・運動・睡眠です。生活を見直し、食事の栄養バランスや適度な運動、質の良い睡眠を取り入れる！など生活スタイルを見直してみましょう！！



## ✿ 健康診断・保健調査にみる 体、食事



### BMI とは？

Body Mass Index (体格指数)

計算式：体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

標準値：18.5～25 未満

理想値：22 統計上最も病気になりにくい

BMI は健康診断結果でもお知らせしていますね。

本学学生の BMI 平均値は 20.5 と今年度もやせ型が多いという結果でした。

BMI が高すぎたり低すぎたり急激に変化したりするときは、体の異常や病気がみつかることがあります。

また、疲労しやすく、無理をすることで体調を崩したり、睡眠不足でいざ！というときに踏ん張れなかったり…と 不健全生活ループに陥りやすくなっていきます。



では、どうやってそのループからの脱出を図るか…

**食事 ・ 睡眠 ・ 運動 を意識して健やかなからだづくりを始めましょう！**

## ✿ 適度な運動！ 何しよう！！

運動中は交感神経が優位になっており、疲労を感じています。その状態を副交感神経が優位に切り替えてあげることで、疲労の回復を欲している身体は、スムーズに睡眠へといざなわれます。その切り替えを円滑に行うには日中の運動と、入眠前のリラックス（ストレッチやマッサージなど）が有効です。

逆に日中動いていないと交感神経が優位になりにくく、切り替えがうまくいかず身体も入眠欲求に乏しいため眠れない…という悪循環になりやすいのです。

# ✧ バランスのとれた食事をしっかりとろう！！

食事はバランスが大切！ 単品の食事（カレーやどんぶり、麺類など）では炭水化物に偏りがちです。タンパク質メニューや野菜（ビタミン）メニューを組み合わせることがポイント！

 <p>だって、食材も高くて色々買えないよ！</p>	<p>原価提供してくれる 外大食堂の利用はおすすめ♥</p> 
 <p>作るの面倒だし…</p>	<p>組み合わせメニューも工夫されてるよ♥</p> 
 <p>手間もコストも抑えられるんだったら、外大食堂に行ってみるかな</p>	<p>レシートに栄養表示があるのもいいね。</p> 



## 11月のおすすめ組み合わせメニュー（外大食堂メニューより一部紹介）

<p><b>野菜不足の方におすすめです！</b></p>  <p>11/4 ▶ 11/9</p>	<p><b>切干大根はカルシウム、鯖はカルシウムの吸収を助けるビタミンDの供給源です。</b></p>  <p>11/11 ▶ 11/16</p>	<p><b>チーズや鶏肉、卵からたんぱく質もしっかり摂りましょう！</b></p>  <p>11/18 ▶ 11/23</p>	<p><b>モロヘイヤや豆腐などに含まれるカルシウムは骨の健康に欠かせません。</b></p>  <p>11/25 ▶ 11/30</p>
---	---	--	---

値段は 580円～650円（ライスの大きさや食材によって異なります）。  
 栄養詳細は外大食堂に掲示してあるポスターを見てね。バランスのいい食事！1日1食から始めてみよう！！

# ✧ 質の良い睡眠をとろう！

● 質の良い睡眠とは…

- \* 寝床について過度に時間をかけずに入眠できること
- \* 途中覚醒なく、朝まで眠れること
- \* 朝、気持ちよくスッキリ目覚めること
- \* 日中、眠気や居眠りすることなく良好な状態で過ごせること

● 質の良い睡眠をとるのに気を付けるべきポイント

- \* 睡眠に良い食材選び
- \* 食べる時間
- \* 食事のとり方

食物の停滞時間は胃で3～5時間、小腸で5～8時間とされています。胸焼けして眠れない…ということがないように入眠する3時間前には食事を終えておきましょう。授業などで夕食が遅くなる場合は胃への負担の軽いヨーグルトやチーズ、バナナなどもおすすめです。また、夕方早めの時間と授業が終わってからの2回に分けるのも1つですね。

①トリプトファン  
 疲労・ストレスに効果のあるアミノ酸のセロトニンを生み出す原材料  
 大豆製品・乳製品・ナッツ類

②GABA  
 自律神経を整え、リラックス作用のあるアミノ酸  
 カカオ 玄米 トマト 雑穀など

③グリシン  
 タンパク質を作るアミノ酸  
 体内の余剰な熱を放散し、眠りやすい体温に調節する  
 エビ ホタテ イカ