

健康管理センターだより



7月を迎え、暑さが厳しい季節になってきました。

皆様、体調は大丈夫でしょうか？

疲れがとれない、だるい、頭が重いなど…。

不調を感じていませんか？

身体だけではなく心もモヤモヤしていませんか？

不調の原因はいろいろあります。

今この季節を健康に過ごすために、保健室からは「食生活」、学生相談室からは「ランチタイム」についてお知らせします。



食生活を見直し、健康な身体を目指しましょう！

◎ 朝・昼・晩で意識したい食事の摂り方

なにをどれだけ食べたらよいのかを考えるのに「4群点数表」があります。食品を4つのグループに分け、各グループから必要な量を摂取していく考え方です。1点=80kcalとして表します。

20代の男性は25点(2000kcal)、女性は20点(1600kcal)として1日の献立例を作りました。

献立例を参考に自分が必要量を食べているかチェックしてみましょう

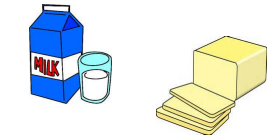
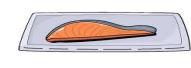

	第1群 乳・乳製品 卵	第2群 魚介・肉・その加工品 豆・豆製品	第3群 野菜・きのこ・海藻 芋、果物	第4群 砂糖、油脂 穀類	合計	
	目標3点	目標3点	目標3点	目標16点男性 (目標11点女性)	男性 25点	女性 20点
朝	牛乳 240ml 2点 卵料理(卵1個) 1点 		野菜サラダ 100g 1点 (サラダボール1杯分) オレンジ中1個 0.5点	食パン(6枚切り) 2枚 4点 (女性は1枚半) 3点 バター5g 0.5点 調理用油 0.3点 	9.1	8.1
昼		ハンバーグ 150g 2点 (中くらい1個) 	野菜サラダ 100g 1点 (サラダボール1杯分) 	ご飯 220g (茶碗1杯) 4.4点 (女性はご飯150g 茶碗に軽く1杯) 3点 調理用油 0.5点 	7.7	6.3
夜		焼き魚 1点 (魚の切り身70g) 	野菜煮物 50g 0.5点 お浸し 40g 0.4点 味噌汁 0.5-1点  	ご飯 220g (茶碗1杯) 4.4点 (女性はご飯150g 茶碗に軽く1杯) 3点 調理用油 0.3点	7.1	5.7

◎ 何をどれだけ食べればいいのか？

左の献立例をチェックして、どうでしたか？

あまり食べていないと感じた人、ある食品群だけを多く食べている人、いろいろだと思えます。20代は骨や筋肉の量が最も多くなる時期です。今必要な栄養素を摂っていないと将来、健康が保ちにくくなります。4群点数表は必要な栄養素が摂れるようになっています。頭に入れて食事をもう一度見直してみましょう！

4群点数表 ※表の中の量は1点=80kcalあたりの量です

第1群 日本人に不足しやすい栄養素を含む食品群 3点摂りましょう 普通牛乳 120ml 卵 1個(55g) チーズ 24g など 	第2群 筋肉や血液を作るのに必要な食品群 3点摂りましょう 魚 65~70g 肉 40~50g 豆腐 約110g など 
第3群 身体の働きをスムーズにする食品群 3点摂りましょう 野菜 350g さつまいも 60g、じゃがいも 中1個(110g) バナナ 小1本(95g)	第4群 カや体温のもとになる食品群 16点(女子は11点)摂りましょう ご飯(白米50g) 油 大さじ3/4(90g) 砂糖 21g 

必要なエネルギー量は、活動量や体格によっても異なります！
保健室では食事指導も行っています。
詳しく聞きたい方は保健室までお越しください。



♡♡♡♡♡♡♡♡ 学生相談室から ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

学生相談室では、毎週火曜と金曜のお昼にランチタイムを行っています。
ひとりでお昼を食べている人、たまには面談室をのぞいてみませんか？
一緒におしゃべりをして結構、モクモクとごはんを食べるのもOK。
お弁当でも、おにぎりやパンでも、食べたいものを持ってきてかまいません。
(でもカップ麺はパスかなあ。グループも…パスです。)
静かにゆっくり、ほっとひと息つける場所です。
いろんな学科、いろんな学年の人がいます。
学科あるあるとか、試験のコツとか…聞けるかも？しれませんよ。
よかったら参加してみてください。

曜日：火曜日、金曜日
時間：12:20~13:20(出入り自由です)
場所：1号館1階 学生相談室(面談室)
＜南側通用口を入れて右奥＞

