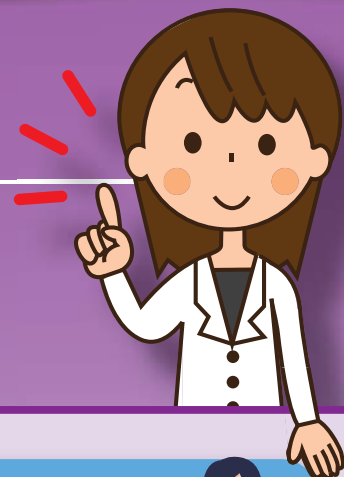


栄養・運動・休養で健康を維持しよう!



ゴールデンウィークが明けて生活リズムが崩れたまま、体調を崩してしまう学生さんもいるのでは？
健康を維持するためには栄養・運動・休養の三要素が重要です。
各項目をチェックし、現状を把握して生活改善してみませんか？

食生活チェック



- 1日2回は肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べる。
- 毎日牛乳を飲んでいる。
- 毎日緑黄色野菜を食べている。(人参、ほうれん草、トマト等)
- 毎日淡色野菜を食べている。(キャベツ、玉葱等)
- 毎日、穀物やその加工品を食べている。
- 1日3回規則正しく食べている。

運動チェック



- 立ったり、歩いたり時間が1日3時間以上ある。
- 好きなスポーツがある。
- 週3回汗ばむ程の運動をしている
- エスカレーターと階段のある所では、階段を使う。
- 1日1回心臓がドキドキするような運動をしている。
- 歩ける距離なら出来るだけ乗り物を使わない。

休養チェック



- 睡眠を充分にとり、朝、気持ち良く目覚めている。
- 旅行などで能動的なところの切り替えが来ている。
- サークル活動や日常の場面で人との交流がある。
- 趣味を楽しむ時間がある。
- パソコン・スマートフォン等は連続して使用せず、適度に休憩を入れている。
- 入浴で、体も心もリフレッシュ出来ている。

判定

それぞれ当てはまる数を数えてみよう!
3つとも合格が揃えば完ペキです。

GOOD 6個
一応合格

FIGHT 5~3個
もっと努力を!

BAD 2個以下
体調を崩してしまうかも

自分の標準体重(BMI)を知ろう!

標準体重
身長(m)×身長(m)×22

自分のBMI
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI 18.5未満…………… 痩せ
18.5以上25未満………… 標準
25以上…………… 肥満

※BMI(Body Mass Index)は肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

栄養表示を活用しよう

食堂のレシートには、あなたが選んだメニューのエネルギー量・塩分量・3群点数法による栄養バランス点数が表示されています。また学食情報サイト「学食とっくコープ」には加えてタンパク質、脂質、炭水化物の栄養価も表示しています。食事をしながら栄養価のチェックができますので健康維持のために是非活用して下さいね!



今月のおすすめ! トマトを食べよう!

トマトには酸味と香りが強い赤色系と甘味が強い桃色系があり、日本では桃色系が主流です。今月は食堂で「冷やしトマト」を提供予定です。特徴を知って賢く利用しましょう!

主な栄養素と働き

β-カロテン、ビタミンC、リコピンの他、毛細血管に働くルチン、余分な塩分を排出するカリウムなど栄養成分が豊富です。

選ぶポイント

皮に色むらがなく張りがあるもの、ヘタは緑色が濃く、ピンとしているものを選びましょう。

保存方法

低温には弱いので10℃前後で保存しましょう。(野菜室等)つぶれないようにヘタを下にしましょう。

旬 6月~9月



調理のコツ

リコピン、β-カロテンは加熱しても壊れにくく、油分と一緒にとると体内での吸収率が上がります。生食ならドレッシングやマヨネーズ、オリーブオイル、チーズなどと組み合わせて食べるのがオススメです。完熟の方が栄養価が高いので青い場合は常温で追熟させましょう。



冷やしトマト

※提供日時は各食堂店舗にてご確認ください。