

2021

6月号

大学生協 管理栄養士からの

食生活通信

健康維持のポイント!

栄養・運動・休養



梅雨に入るとジメジメとして湿度も高くなり不快になりがち。そんな中、体調を崩していませんか? 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。特にオンライン授業中心の学生さんは運動不足になっていませんか? 各項目をチェックし、現状を把握して生活改善をしましょう。

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(人参、ほうれん草、トマト等)を食べている。
- 毎日淡色野菜(キャベツ、玉葱等)を食べている。
- 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出来ている。
- 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個~3個
もっと努力を!

BAD

2個以下
体調を崩してしまうかも

自分の基準体重(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	※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。
18.5以上25未満....標準	
25以上.....肥満	

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「学食どっとコープ」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



オクラ

オクラに含まれるペクチンはネバネバのもとになる食物繊維のひとつです。腸内環境を整えて、便通を促す効果が期待出来ます。また、オクラはβ-カロテンやビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、鉄などもバランスよく含んでいるため疲労の回復の効果が期待出来、ミネラル補給にも役立ちます。

唐辛子

唐辛子にはカプサイジンという辛味成分が含まれます。カプサイジンは食べるとエネルギー代謝が活発になり、肥満予防効果が期待出来ます。また体があたたまるので冷えやむくみ、肩凝りの改善効果が期待出来ます。大量に食べると胃壁を荒らすので注意しましょう。

にんにく

強い抗酸化力をもつ香り成分アリジンが豊富に含まれます。アリジンは抗酸化作用や殺菌効果のほか、糖をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収をよくし、疲労を回復させる効果が期待出来ます。

ロースカツトマトカレーソース



日舞天ぷら香味ソース



ハシカツ



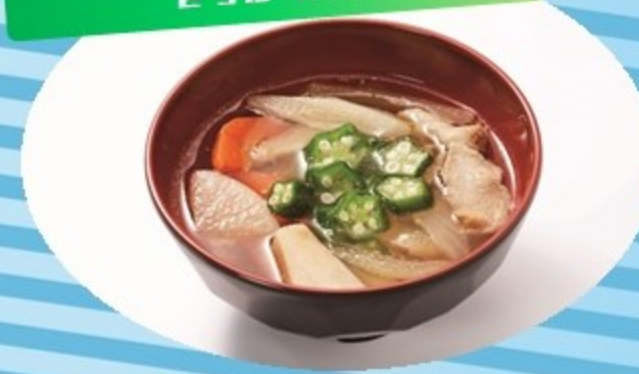
赤だしキムチラーメン



かりたま唐揚げ丼



さっぱり豚汁



がっつり & さっぱり

食欲が落ちてきていませんか? 「がっつり&さっぱりフェア」で元気な毎日を応援します!