

2022

6月号

大学生協 管理栄養士からの

食生活通信

# 栄養・運動・休養で 健康を維持しましょう！



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、組合員の皆様、体調は崩していませんか？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。各項目をチェックし、現状を把握して生活を改善しましょう♪

## 食生活 チェック



- 1 1日2回は肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べる。
- 2 毎日牛乳を飲んでいる。
- 3 毎日緑黄色野菜（人参、ほうれん草、トマト等）を食べている。
- 4 毎日淡色野菜（キャベツ、玉葱等）を食べている。
- 5 毎日、穀物やその加工品を食べている。
- 6 1日3回規則正しく食べている。

## 運動 チェック



- 1 立ったり、歩いたり時間が1日3時間以上ある。
- 2 好きなスポーツがある。
- 3 週3回汗ばむ程の運動をしている。
- 4 エスカレーターと階段のある所では、階段を使う。
- 5 毎日1回心臓がドキドキするような運動をしている。
- 6 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



- 1 睡眠を充分にとり、朝、気持ち良く目覚めている。
- 2 旅行などで能動的なところの切り替えが出来ている。
- 3 サークル活動や日常の場面で人との交流がある。
- 4 趣味を楽しむ時間がある。
- 5 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。
- 6 入浴で、体も心もリフレッシュ出ている。

### 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璧です。

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)

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

### 九州沖縄フェア

食欲が落ちてきていませんか？  
「九州・沖縄フェア」で元気な毎日  
を応援します！

### 【ゴーヤ】

ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きが期待出来ます。水溶性であるビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤは果皮が硬いため加熱によるビタミンCの損失が少ないです。また、ゴーヤはカリウムも豊富で、カリウムには心臓や筋肉機能を調整したり、食事で摂り過ぎた塩分を尿中に排泄する働きがあるため、高血圧の予防にも役立ちます。更に、赤血球の生産を助ける葉酸が多く含まれているので貧血予防効果が期待出来ます。



ゴーヤチャンプルー

### 【チーズ】

チーズは牛などの乳に酵素や乳酸菌を加えて水分を抜き、熟成させたものです。良質のたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA、B2などが豊富で骨粗しょう症予防や精神安定などの効果が期待出来ます。チーズの乳酸菌は死滅してもビフィズス菌の餌となり腸内環境の改善に貢献します。

明太チーズコロッケ



タコライス



### 【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。

鶏とオクラの  
柚子胡椒和え