平成 30 年 9 月発行

保健室だより

東北学院大学　保健室
◆土樋キャンパス　8 号館 2 階
◆泉キャンパス　1 号館 2 階
◆多賀城キャンパス　1 号館 2 階

後期授業が始まりました

●長い夏休みが終わり後期の授業が始まりました。生活リズムを整えていきましょう。
●夏休み中に医療機関を受診するように指導を受けていた方は、所属キャンパスの保健室に**受診報告書**を提出してください。
●９月は健康増進普及月間です。厚生労働省は、国民が元気で健康に楽しい生活を送ることを目的に、**運動・食生活・禁煙**の３つの分野を中心とした『**スマート・ライフ・プロジェクト**』という生活習慣病対策を推進しています。今回は、運動と食生活について見直してみましょう！

プラス１０分の身体活動～ウォーキングのススメ～

【プラス 10 分の「はや歩き」を】

部活やサークルなどで運動習慣のある方もいるかと思いますが、中には運動不足を自覚している人もいることでしょう。あらためて何かのスポーツを始めることはハードルが高いかも知れませんが、**ウォーキング**は手軽にできる身体活動の一つです。苦しくない程度の**『はや歩き』**は立派な『運動』になり、生活習慣病予防や「うつ」の改善など心身の健康に効果があると言われています。生活習慣病の予防効果があると言われている歩数は男性で 9000 歩、女性では 8000 歩が目安ですが、日本人の平均からすると**「あと 1000 歩」**不足しているそうです。1000 歩は時間にしてみるとおよそ 10 分間です。通学時間を活用するなどして、**１日 10 分間の『はや歩き』**を追加するよう意識してみましょう。スマートフォンのアプリにも歩数計がありますね。ぜひ健康管理に活用しましょう。

【ここでクイズ】

歩数計を日本人で初めて発明したのは誰でしょう？
①平賀源内　②貝原益軒　③伊能忠敬

答え①平賀源内：歩数計のアイデアを生み出したのはレオナルドダヴィンチと言われています。そのアイデアを基に 1712 年フランスの物理学者オートフォイユ（Hautefeuille）によって実用化されました。その後、平賀源内が今の歩数計にあたる「量程計」を作りました（1755 年）。伊能忠敬は歩いて日本地図を完成させましたがその時に歩数計を使用したと言われています。

しっかり朝ごはんと野菜のススメ

【朝食を摂りましょう】

朝食はより良い一日を過ごすために大切なエネルギー源です。しかし「面倒」・「少しでも長く寝ていたい」などの理由から朝食抜きの学生も少なくありません。学内で体調不良を起こす学生の中には、朝食を摂っていなかったケースが多く見受けられます。手軽な方法を工夫して、**朝食を摂る習慣を身に付けましょう。**

●**おにぎりのススメ**　…手軽に食べられて色々な具材が楽しめます。まとめて作って冷凍保存も可能です。
●**100 円朝食のススメ**…泉キャンパスでは 100 円朝食を実施しています。ぜひ、ご利用を！

【野菜のススメ】

野菜・きのこ・海藻類には体の調子を整えるために必要な食物繊維・ビタミン・ミネラルなどが含まれています。生活習慣病予防の観点からは **1 日 350ｇ**の野菜摂取が勧められています。350ｇの目安は生の野菜であれば両手に 3 杯分、火が通った野菜であれば片手に 3 杯分です。**お皿にすると５皿程度**です。1 日 3 食に分けて摂ると良いでしょう。料理が苦手な方はトマト・キュウリ・レタスなど生でも食べられるものや、カット野菜がお勧めです。もやしやキャベツなど、レンジで加熱するとしんなり食べやすくなるものもあります。工夫して手軽に摂取するようにしましょう。

★簡単レシピや各種パンフレットがありますので、興味のある方は保健室へ来室してください！