



2か月の夏休みも終了し、後期授業が始まりました。

3-4月に実施の**健診をまだ受けていない学生**、**健診後指導を受けた学生**、健診で正常であった学生諸君、心身ともに「健康」ですか？

「健康」かどうか、食事、睡眠、適度な運動、勉強、遊びなどに焦点をあてて考えてみてください。すべてにおいて有意義な学生生活を過ごすために、自分の体を意識しながら、「健康」にこだわってみましょう！



## <食事について>



自分の食べる、**時間**、**内容**、**量**、について考えてみましょう。

まず**時間**ですが、朝 6-8 時、昼 12-13 時、夕 18-19 時に摂るのが一般的です。少々のはずれは、OK と考えます。次に**内容**は、一食につき、穀類(ご飯、パン、麺類)、たんぱく質(魚、肉、大豆)、野菜、乳製品、果物、をまんべんなく摂りましょう。**量**は、成人で、身長 165-175cm の人の標準体重からの計算した摂取カロリーの食事(下記のメニューで約 1800kal)です。例えば、身長が、180cm であれば、朝のパンを 1 枚追加したり、バナナやリンゴを追加したりします。160cm であれば、朝の卵を 1 個にしたり、昼のクロワッサンを 1 個減らしたりします。栄養のバランスは変えないように考えて、食べるようにしましょう。



上記の食事は、朝食、昼食、夕食です。基本的なメニューですので、参考にしてください。

3食とも、穀類、たんぱく質、野菜、乳製品、果物等含まれていて、バランスよく、見た目にもおいしそうです。

食事は、栄養のことばかりでなく、食欲をそそるためにも見た目も大事なので、そのこともお忘れなく！

パンを米や麺類に、レタスをブロッコリーやキャベツや白菜に、牛肉を鶏肉や豚肉や魚をカニ、エビに、味噌汁の具もわかめ、麩、豆腐、ネギ、きのこ類といろんなものを入れることでオリジナルな味噌汁にもなります。常に、**体にいいものをバランスよく食べてください。空腹を満たすだけのものや、カロリーだけがが高く栄養のないものなどは、できるだけ控えてください。**「食べること」もよりよく生きるために大事なことです。

## <睡眠について>



睡眠時間は、最低6—8時間は確保してほしいものです。睡眠不足が続くと免疫力が落ち、元気がなくなり、体調が悪くなり、風邪をひいたり、イライラしたり、授業中、無意識に寝てしまったり、不注意からくる怪我をしまったり、記憶が飛んだり恐ろしいことだらけです。そんな経験は誰にでもあるとおもいます。睡眠も食事と同じで十分な睡眠をとるだけで体調がよくなり気力もアップします。

いつも、心身ともに万全でいることこそ強い自分が何かに挑戦し続けることができるのではないのでしょうか？

## <適度な運動>



一番簡単で手っ取り早い運動は、ウォーキング 30 分です。30 分ウォーキングすると約 1.5—2 キロ歩くことになります。それを毎日すると 1 週間で 14 キロ、1カ月で 60 キロ、3 か月で 180 キロ、半年で 360 キロ、1 年で 720 キロになります。毎日ではなく、2 日に 1 回でもその半分なので、十分達成感、感じることができます。ウォーキング用の靴を履いて是非チャレンジしてください。1日か2日にたった30分の時間を割くだけで体も引き締め、また続けることで、自信に繋がり、心身ともにリフレッシュできること間違いなしです。

## <勉強・遊び>



大学の教科書を読んでも難しく理解できないことが多い。でも先生の授業で、少しは、理解できたような気がする。これこそが、大学の醍醐味では、ないでしょうか！ 普段の生活には、全く役に立ってないようなことでも、大学で「学ぶ」ことで、自分の糧になっていることはたくさんあるはず。

PC、スマホ等で、遊びながら「学ぶ」ことが多くなっている今、それらによる副作用(依存)も「知る」ことを忘れないでください。



食事、睡眠、適度な運動、勉強、遊びなどに焦点をあて、「健康」について、考えてみることで、自分を知り、自分を育てることにつながります。是非、チャレンジし続けることのできる鎧(健康)を身にまとい、不屈の精神で、大学生活を送ってください。