



☆健康な体になろう！

暑い夏も終わり、涼しい秋がやってきました。身体づくりをしっかりと、より健康を目指しましょう！
心身ともに健康であるためには、適度な運動と身体においしい食事が一番効果的です。まずは、家の外に出て、「歩く」ことを始め、身体に「おいしい食事」を摂り、少しでもいい健康を手に入れましょう！
「続けられるウォーキング、おいしい食事」を始めていきましょう！

<ウォーキング>

歩くこと「ウォーキング」は、**血液循環を良くし、脂肪の燃焼、ストレス解消、脳の活性化など、たくさんの効果があります。**スポーツの苦手な人でも、「ウォーキング」ならできるかも？ とは始める人がたくさんいます。最初は、家の周りを15分だけ(約1km)歩いてみます。慣れてくれば、30分、1時間と少しずつ歩く時間を増やしていけば、負担なく歩けるようになります。

例えば、大阪商業大学の周りは、1周約1kmあります。普通の速さで15分—20分で歩けますので、1時間歩くと3—4周(3—4km)歩けます。毎日2周歩けば、1週間(5日間として)で10キロ歩いたことになります。同じ距離で言うと、大阪商業大学から大阪市西区の京セラドームまでが約10kmなので、歩いて観戦に行けます。もっと距離を伸ばしたいときは、法円坂の難波宮跡地から東大阪の枚岡公園まで10kmで、枚岡公園から奈良の平城京跡地まで20キロあります。トータル30kmコースになります。

毎日の小さな積み重ねが、自信に繋がります。徐々に長く歩くことができるようになれば、長距離を歩く計画を立て、心身ともにリフレッシュできる程度にも挑戦してください！



<おいしい食事>

1日3食、「おいしい食事」を食べてますか？ おいしい食事とは、どんな食事でしょうか？ 食事に対しての価値観、人それぞれかもしれませんが、食べる事は、自分の体を作ることです。

今朝は、どんな食材をどんな味付けで、どんな器で食べましたか？ その食事時間は、どれだけ自分を満たしてくれましたか？

自分の体の中に取り入れるものは、しっかり見きわめましょう。栄養のバランス確認の為です。

今日のお昼は、炭水化物多めで野菜が少なめなので、夜はチキンのたんぱく質と野菜を3-4種類食べようというふうに食事選びも意識しましょう。**インスタント食品の食事ばかりだと、血液がドロドロになり、尿が濁り、ポーっとした状態になり、免疫力が下がります。例えば、風邪をひきやすく、治りにくくなり、注意力散漫となり、怪我をしたりします。人は、食べなければ生きていけません。** 食事することが、当たり前すぎて、「おいしい食事」が「とりあえず食事」になっていませんか？ 自分の体を作る食べものに「無意識」でいることは、危険すぎます。「おいしい食事」つまり、食べる事、食べるものにもっと意識をむけて、自分で食事を選んで食べて健康であることの大切さを認識しましょう。



<健康でいること>

簡単で、手軽な「ウォーキング」と「おいしい食事」に意識を向け、体づくりをしていきましょう。

大学の4年間で「健康でいること」は、充実した大学生活を送る基礎とも言えます。毎日することは、当たり前すぎて、なんとなく、とりあえず、まあいいかというふうになりがちですが、毎日のすることだからこそ、意識をかえればいきいきとした生活になるはずです。

今日はいい天気なので、多めに5キロ歩いて、食事は、今旬のサンマや秋野菜を使った料理を作って、生野菜サラダ、温野菜のスープを食べようというふうに工夫して、自分で健康を作り、充実した学生生活を送りましょう！