



# さくらウエルネス

第6号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成27年8月1日

まもなく夏季休業となりますね。学生時代の長い休みは貴重なので、充実した時間を過ごしてほしいと思います。前期を振り返ると、寝不足による体調不良や、転倒によるけがなどの健康管理室の利用が多かったように思います。若くても体を休めることはとても大切です。試験勉強や課題等で寝不足となるのは仕方ありませんが頑張ったあとは、しっかり休息&リフレッシュをして心も体も休ませてくださいね。

## 暑い夏を乗り切ろう！

気温や湿度が上がると、体内では変化に対応しようと、あらゆる機能の調整が行われます。

その調整役は**ビタミンとミネラル**。夏は特に汗とともに大量のビタミンとミネラルが失われ、体がだるいなど不調が現れてしまいます。

そこで…

### 野菜や果物、海藻類を意識して摂りましょう！

- ① 色の濃い野菜を選ぶ 夏が旬の色の濃い野菜（ゴーヤ、なす、パプリカなど）
- ② 野菜は「根」ごぼう、人参「実」トマト、オクラ「葉」ほうれん草、小松菜などを食べる。
- ③ ミネラル豊富なひじき、もずく、わかめ、あおのり、ところてん（天草）
- ④ たんぱく質もこまめに摂る（肉類、魚介類、卵、大豆類、乳製品などをバランスよく）



## 【夏に気を付けたい感染症&食中毒】

**プール熱** 咽頭結膜熱。アデノウイルスによるもので、高熱（38～40℃）・咽頭炎（喉の腫れ・痛み）  
・結膜炎（目ヤニ・充血）が3大症状。他に頭痛、腹痛、下痢や吐き気がある場合もあります。

**ヘルパンギーナ** 夏かぜ。39℃前後の熱が2～4日続く。口の中に発疹ができる。

予防としては他の感染症同様に、手洗い・うがいが重要になってきます。また、自分自身の抵抗力を高めておくことも大切です。

**食中毒** 未然に防ぐためには…

- ① 細菌をつけない…調理前の手洗い。調理器具は洗った後に熱湯をかけて殺菌効果を高める。
- ② 細菌を移さない…食材が変わるごとに調理器具や手を洗う。
- ③ 細菌を増やさない…細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなる。（冷蔵庫の活用。冷蔵庫の詰め込みすぎは×冷気を妨げて設定温度より高くなってしまいます）
- ④ 細菌をやっつける…食品は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱する。（特に肉類、卵、魚介類は十分に）加熱済みのもの食べるときは再加熱すること！
- ⑤ 安全な食材を使う…消費期限を過ぎた食品は使用しない



同じ食品を食べても食中毒を発症させるかはその人によって異なります。抵抗力が弱い人、過労、睡眠不足で体力が落ちている人は、重症化のおそれがあります。しっかりと予防し、夏季休業中も規則正しい生活とリズムを崩さないように心掛けて元気に夏を過ごしてください。

「夏に負けない食生活」ということで、生活科学科の津田和加子先生がお話を寄せてくださいました。暑い夏を乗り切るためにも、先生のお話にてでてるおみそ汁を作ってみてはいかがでしょうか？

## 夏に負けない食生活

生活科学科 准教授 津田和加子



暑いとさっぱりしたものが食べたくなりますね。ついつい、同じものばかりを食べていることってありませんか？

しかし、冷房のきいた教室で授業を受けている時間も長いので、体は冷えてしまっていることが多いのです。食事に注意してこの夏を元気に過ごしましょう！

### ☆冷え対策

夏も温かい飲み物や食べ物を取るようにしましょう。コーヒーは体を冷やし、紅茶は温めてくれます。食べ物では、ショウガやネギ、にんにく、玉ねぎ、カボチャなどが体を温めてくれます。冷凍カボチャを使うと便利です。逆に体を冷やしたいときは、トマトやきゅうりなどがおすすめ。



### ☆1日3食

朝食を必ず食べて下さい。朝食に、パンやご飯などの炭水化物を摂らないと、脳が目覚めてくれません。それに忙しいから、疲れているからといって食事をぬいてしまうと、太りやすい体質になってしまいます。どうぞ、ご注意を！

### ☆生みそ汁のすすめ

おみそ汁を毎日飲んでいますか？

発酵食品であるみその機能性が注目されています。そこで、超簡単…生みそ汁の作り方は、次のとおりです。

お椀に、カットわかめや残り物のお浸しなどを入れます。これに、うま味を出す削り節やだしのもとを入れ、みそをティースプーン 1 杯ほど入れます。最後にお湯を注ぐだけ！先ほど紹介した冷凍カボチャも活用してみてください。

プロセスチーズをちぎって生みそ汁の具に加えてみてください。とろみがあって、おいしですよ。



### ☆主食、主菜、副菜そして汁もの

ご飯とみそ汁、主なおかずおひたしや野菜の煮物、サラダなどを2品とるようにすると不足しがちな栄養が満たされます。

副菜におすすめなのが、カラーピーマン。特に赤は 100 g あたりビタミンCを 170 mg も含む優れたもの。加熱してもビタミンCが失われにくく油を使って料理するとビタミンAの吸収も良くなります。夏の野菜を食べることが、夏に負けない食事のポイントになります。

