



自分の健康を 守るチカラ 養成 HandBook

兵庫県・大学生協阪神事業連合

兵庫県・大学生協阪神事業連合





「食べることは生きること」「生きることは食べること」 生命活動の起源です！

身体に悪い食べ物はありません。身体はあなたが食べたようにできていきます。

アンバランスな食生活を続けると、健康にも影響を受けます。

健康は人生の全てではありませんが、健康を崩すと多くのものを

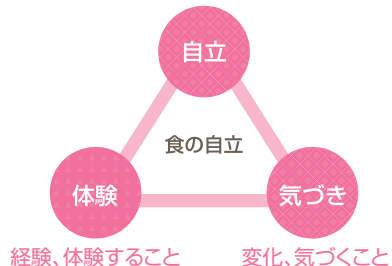
失ったり方向転換を余儀なくされることもあります。

食生活と健康づくりにピンチヒッターはありません。一夜漬けも、特効薬もないのです。

毎食の食べ方の小さな努力が、結局一番の近道なのです。

- 今までは比較的規則正しい生活を送っていた人も、大学に入ると生活リズムが乱れやすくなります。朝はぎりぎりまで寝ていて朝食抜き、夜は遅くまで起きてインスタント食品などの夜食の摂り過ぎ、このように食生活も著しくゆがめられていきます。
- 快適さ、便利さを追求してゆくことからの嗜好中心の食品摂取は栄養のアンバランス、エネルギーの過剰摂取といった問題を起こし、疲れやすくなり肥満や生活習慣病にもつながります。
- 身体はあなたが食べたものでできています。食べることは生命活動の基本です。自分の健康は、自分で守れるようになります。

自分で考えて行動できるようになる



も く じ

「あなたの食生活の自立」を応援します。

はじめに	2
基本の食べ方①	4
基本の食べ方②	5
賢く組み合わせてバランスアップ1・2・3・4	6
基本の食べ方③	7
野菜図鑑	8
野菜のメリット・・・1日350g以上・・・	9
朝ごはんのいいね♪	10
生体リズムと健康	11
お肌のしくみ	12
骨をもっと丈夫に!!	13
オススメ「ダイエットの方法」	15
運動不足ではないですか?	16
フラットしたことありませんか?	17
貧血予防の食生活	18
血圧について	19
かぜにご注意!	20
体温について	21
低体温	22
毎日、大きなお便りありますか?	23
食事とお口の密接な関係	24
歯を失う原因の第1位は歯周病	24
歯周病と全身の健康との関係	25
歯周病とたばこの関係	26
便秘対策の食事	28
喫煙を考える	29
禁煙するなら、今でしょ!!	30
お酒は20歳になってから	31
体組成について	33
自炊力をつけよう	34
切り方いろいろ	35
食品表示を活用しよう	36
自炊はレンジにおまかせ!	37
電子レンジかんたんCooking	38
かんたんCooking	42
知ってナットク!	43
衛生管理も忘れずに	44
あなたの食生活をチェックしてみましょう	45
診断結果	46
身体に悪い食べ物はありますか	47
インターネットで食生活カンタンチェック	47



基本の食べ方①

1日にこれだけは、食べよう

食品を栄養の働きごとに3つの食品群に分類し、食べる目安を示しています。
 食べる量は個人によって違います。必要な栄養を確保するためには、3つのグループから組み合わせて食べましょう。
 エネルギー量は、活動量によって決めます。黄の食品群で調整して下さい。
 また、運動量の多い人は赤・緑・黄の全体を増やしましょう。

大学生の1日の食事摂取基準(目安)

1日の食事摂取基準(目安量) エネルギー量 男子:2250kcal 女子:1800kcal



<食事としての摂取量の目安>

エネルギー量 男子:2000kcal 女子:1600kcal

●嗜好品として200~250kcal減らしています。

食塩量:男子/8g未満 女子/7g未満

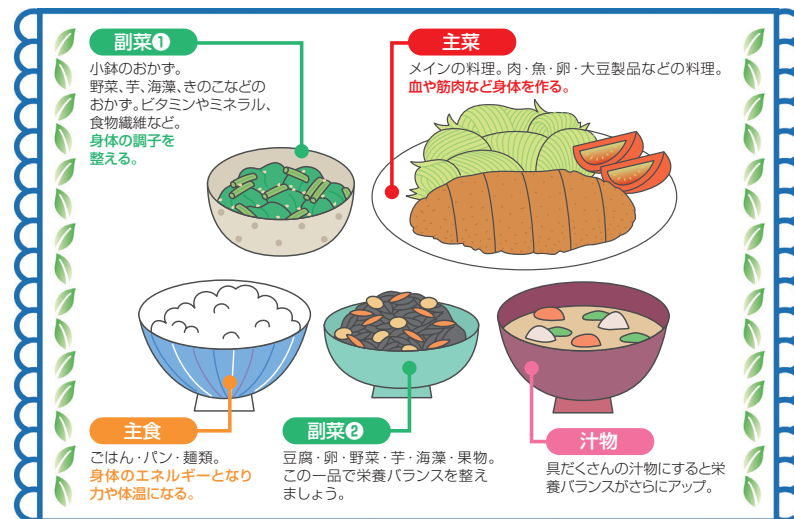
	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ
働き	体の中で血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
主な栄養素	タンパク質 カルシウム (ビタミンB ₁ B ₂)	ビタミン ミネラル 食物繊維	糖質 脂質
主な食品	肉・魚 140g 卵 50g(1個) 豆腐100g 牛乳200g チーズ120g	野菜 緑黄色野菜 120g 淡色野菜 230g 果物 150g 芋類100g 海藻・きのこ	穀物 男 650g 女 430g ※ご飯で換算 油類 男 20g 女 10g 砂糖 15g 砂糖



基本の食べ方②

食事の基本のかたち

「おかず」と「ごはん」の組み合わせで栄養バランスの良い食事をしよう。



お弁当の目安

主食:主菜:副菜
食事の基本バランスは、3:1:2

ご飯:おかずは
1:1

おかずの【1/3が主菜】
肉類や玉子

おかずの
【2/3を副菜】
野菜やイモ・キノコ

隙間なく詰めると、
栄養のバランスがとれます。



お弁当でも、不足するアイテムをプラスして
バランス良く。

<食事量の目安>

エネルギー量 ⇒ お弁当のサイズ

男子:800~900kcal ⇒ 900cc

女子:500~600kcal ⇒ 600ccが目安です。

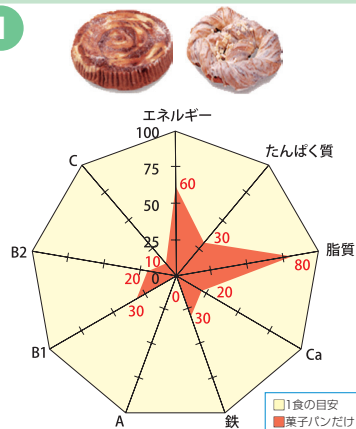
- 【ご飯】は、弁当箱全体の半分が目安量です。
(男子→Mライス、女子→Sライス)
- 残り半部分が【おかず】です。

★おかずの調理法や味付けが重なり、エネルギーや塩分量のバランスがとりにくくなります。揚げ物や塩分の高いおかずは1品までにしましょう。



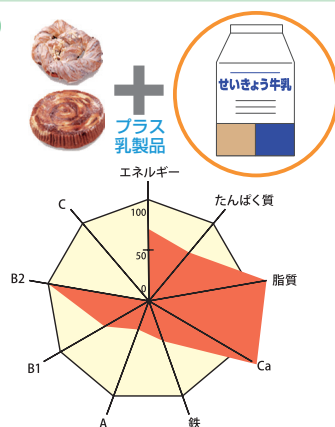
賢く組み合わせてバランスアップ 1・2・3・4

1



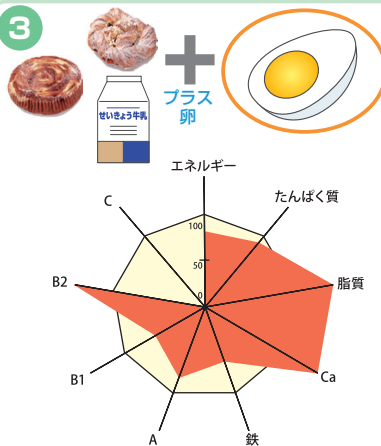
パンだけではエネルギー源しかない
(デニッシュパンは特に脂肪がたっぷり)

2



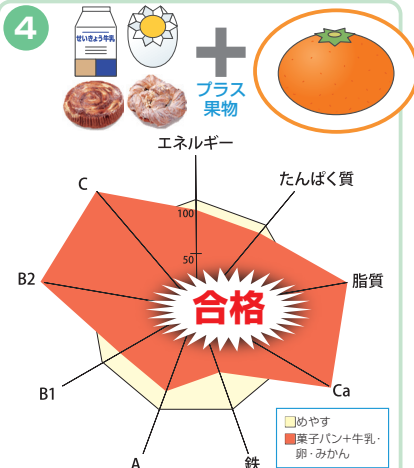
牛乳をプラスすると、カルシウム・ビタミンB₂がとれる

3



卵をプラスして、ビタミンA・B₁がとれた。ビタミンC以外の項目は、OK

4



ミカンをプラスするとほぼクリアする



足りていない栄養がある時は、間食や夕食などで、なるべくその日のうちにカバーしよう。



基本の食べ方③

1日に食べる目安

1食に食べる野菜の量 = 毎食110g～130g



加熱した野菜なら
片手に山盛り



生の野菜なら
両手に山盛り



1日に食べる野菜の目安

緑黄色野菜120g+その他の野菜230g

- 必要なビタミン類・ミネラル類・食物繊維をきちんと摂取するために、野菜は350gが必要です。

1日に食べるタンパク質食品の目安

体重1kgについて1gが目安
<広げた両手いっぱい分>



1日に食べる量です

- 肉・魚・卵・大豆製品など偏らずにいろいろな食品を摂ります。

- 写真の分量
鶏もも肉:60g 卵:50g
ツナ:10g 鮭:70g
豆腐:40g 牛乳:200ml

野菜不足の
イエロー
カード

- 疲れやすい
- 風邪ひきやすい
- ストレスに弱い



タンパク質

- 生きていく上で根幹となる重要な栄養成分。筋肉・消化器・臓器・血液などの身体の各組織をつくる。酵素・抗体・ホルモンを作る時にも必須アイテムです。

水溶性ビタミン (ビタミンB群・C)

- 調理の水や熱に弱く、体内に貯蔵できない。1日分まとめてとっても、数時間で過剰分は排泄される。毎食こまめにとる事が大事。

脂溶性のビタミン (ビタミンA・D・E・K)

- 肝臓や体脂肪に蓄積されるので、過剰な摂取に注意。(サプリメント)

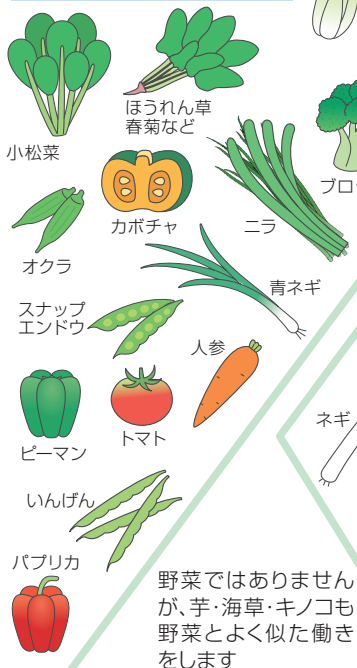


野菜図鑑

緑黄色野菜 毎日120g

βカロテンを多く含むものを特に「緑黄色野菜」といいます。

ビタミンA・Cが豊富



野菜ではありませんが、芋・海草・キノコも野菜とよく似た働きをします

青梗菜

サニーレタス

グリーンアスパラ

ブロッコリー

ニラ

青ネギ

人参

トマト

ピーマン

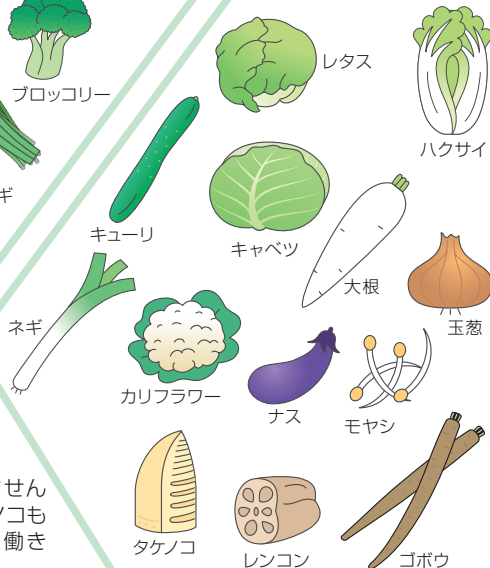
いんげん

パプリカ

その他の野菜 毎日230g

緑黄色野菜以外の野菜です。

ビタミンCが豊富



芋類 100g



キノコや海草も忘れず食べましょう

ミネラル・ビタミン源



野菜のメリット・・・1日350g以上・・・

健康を守る食生活になくなくてはならないもの、それが野菜です。
野菜は「意識して」食べないとどうしても不足しがちになります。

1 ビタミン、ミネラルの供給源

- からだの中で作ることができないので、毎日食べ物から摂ることが必要です。
- 緑黄色野菜は、βカロテン、その他のビタミン・ミネラルが豊富です。

2 便秘は体のクリーナー

- 食物繊維が多く、腸の働きを活発にし、腸をきれいにします。

3 ガン予防・免疫力をUP!

- 緑黄色野菜に多いβカロテンや、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、ガンの原因となる活性酸素を除去、細胞の老化を遅らせます。

4 たっぷり食べるには「カサ」を減らして

- 野菜は、火を通すと「カサ」が減り、たくさん食べられます。
- 加熱するので、消化吸収もUPします。

5 調理で失われた栄養素は、量でカバー

- わずかな生野菜を食べるより、火を通してたっぷり食べるほうが、栄養素はたくさんとれます。

6 油は緑黄色野菜のパートナー

- 緑黄色野菜に多いβカロテンは、油と一緒にとると吸収率がUPします。

7 カラフルな食事は栄養バランスも Good★

- 緑・黄・赤・白・紫といった鮮やかな野菜の色が、食欲をそそります。
- 多種類の野菜を使ったカラフルなメニューは栄養バランスの良い食事となります。

8 芋類・海草・キノコ類・果物も、野菜350gのプラスαとしてどんどん食べよう。

- 芋類⇒100g/日
・芋類にはビタミンB₁・C、食物繊維がたっぷりです。
- 海草&キノコ類
・海草には、カルシウム・リン・カリウム・ナトリウム・ヨードなどのミネラルが多く、食物繊維も豊富です。
- 果物⇒150g/日
・ビタミンCと食物繊維が豊富です。
・野菜と良く似ていますが、糖質が多いので量を決めて食べましょう。

9 野菜ジュースと野菜のちがいは?

- 食物繊維がとても少ない。
- 野菜不足の時のフォローにはよいが、野菜ジュースを飲んだから大丈夫ということにはなりません。
- 材料の野菜や果物の種類や配合割合が違うため、期待した栄養が取れない場合もあります。製品の表示を確認しましょう。





朝ごはんのいいね

1 頭にいいね♪

朝ごはんに必要なエネルギー(ブドウ糖)をゲットした脳は活発に活動し、集中力がアップします。テストの点数も朝ごはんを食べた人の方が高いです。



2 からだにいいね♪ お肌にいいね♪

ビタミン、ミネラル、タンパク質などを朝から摂取できるので、必要な栄養素を補うことができます。お肌のコンディションも改善します。



3 目覚めがいいね♪

朝ごはんの「噛む」動きが脳に刺激を与え、スッキリ目覚めます。胃腸が活動しエネルギーを発生するので、体温が上がり、身体全体をシャキッと目覚めさせます。



4 ダイエットにいいね♪

朝食を食べることで代謝量が上がって太りにくい体質になり、肥満予防にもつながります。間食も少なくなり、ダイエットにも効果的です。



5 おなかにいいね♪

朝ごはんを食べると食事の量が増え、朝から胃腸の働きが活発になり、便秘解消にもつながります。



6 腹持ちがいいね♪

「ごはん食」がおすすめ。ごはんはゆっくり消化され、血糖値もゆっくり上昇するので「腹持ち」がいいのです。脳にエネルギーが継続的に補充できるので、集中力も続きます。



生体リズムと健康

健康な人は「生体リズム」と「生活リズム」が一致。

毎日、同じ頃に眠り(眠くなり)、自然に同じ時刻に目覚める。

毎日、同じ頃に食事を食べる(お腹がすく。)



何時に寝るか？

何時に食べるか？

- 1 毎日、ほぼ同じ時間に起きましょう。
- 2 1日3食、決まった時間の食事が生体リズムを調整します。
- 3 寝る前は、テレビ・パソコン・スマホなどは控え、照明も落として身体をリラックスさせよう。

●不規則な食事・睡眠の繰り返しは、生体時計のリズムを狂わせ、栄養素処理機能の低下、ホルモンの分泌や体成分の代謝の乱れなど、身体全体の調和を失う原因になります。

早寝早起きは三文の徳

睡眠不足のリスク

- 自律神経も影響を受ける
- 疲労回復力に差
- 慢性的な疲労感
- 抵抗力や免疫力も低下(風邪ひきやすい)
- 肌荒れ
- 冷え・むくみ
- 頭痛肩こり
- イライラ・心の不安感
- めまいや頭痛・腰痛



良質な睡眠のメリット

→今日のうちに就寝

- ☐ 記憶力アップ
- ☐ 作業の能率アップ
- ☐ 免疫力が高くなる
- ☐ 太りにくい
- ☐ 肌がきれい
- ☐ ストレスの軽減
- ☐ 健康増進





お肌のしくみ

ほどよいペースのターンオーバーが強く美しい肌へと導く

- 表皮の一番下の基底層でつくられた細胞が角質層に達し、垢となってはがれ落ちるまで約6週間で常に肌は生まれ変わっています。(ターンオーバー)
- 表皮の外側の角質層は皮脂膜によって、水分の蒸発を防ぐ「保水能力」を持ち、うるおいを守ります。(水分含有量約20%程度)
- 角質層の水分が10%以下になると、皮膚は乾燥し、肌荒れを起こします。(乾いたフケ、小じわ、亀裂、ひび割れなど)肌荒れは皮膚の防御力が低下した状態で、炎症を起こしやすいくなります。
- 日焼けなど皮膚に炎症を起こすとターンオーバーが早まり、成長しきらない不揃いな細胞が肌表面へ出るため、肌荒れや乾燥、バリア力の低下をきたします。また、肌の老化によってターンオーバーのサイクルが長くなると、古い細胞が溜まり続け、角質層は次第にが厚く固くなり、肌は透明感を失い、くすんでしまいます。



<お肌ケア・アドバイス>

- ターンオーバーのリズムを崩さず、健康な角質層を維持することがカギ。
- 体が冷えると血行が悪くなります。するとお肌の働き全体が鈍り、栄養不足・酸素不足でターンオーバーも遅れがちに。食事の偏りや運動不足・不規則な生活リズムは大敵です。
- 洗いすぎると肌が脱脂状態になってバリアが弱まり、百害あって一利なし。「肌にやさしい」石鹸を使っても、二度洗いなど洗いすぎれば同じです。ホドホドの皮脂量をキープしましょう。

食事対策・・・バランスの良い食事を!!

●食事は、肌を作る材料

- ビタミンA**・・・皮膚の健康を保つ。不足すると肌が乾燥しカサつき、にきびや吹き出物ができやすい。
緑黄色野菜、鰵、レバー、卵、バター、牛乳など
- タンパク質**・・・皮膚の原料。タンパク質の一種であるコラーゲンやゼラチンは肌のハリをキープ、若さを保つ。
肉類、魚、卵、大豆製品、
コラーゲン(手羽先、レバー、海老、フカヒレ)など
- ビタミンE**・・・抗酸化作用で老化を防止。血液循環を改善し、ホルモンの分泌を改善。
ナッツ類、ごま、南瓜、アボガド、鰵、たらこ、大豆
- ビタミンC**・・・コラーゲンの生成を助け、肌にハリを持たせる。メラニンの生成を抑制、抗酸化作用も持つ。シミ、小じわ対策の必須アイテム。
果物、野菜、芋類、など

- 青魚を食べて不飽和脂肪酸を摂りましょう。



<食事以外での対策として>

- 入浴後マッサージクリームで、やさしく滑らすように3分間程度マッサージしましょう。
- 保湿を心掛けましょう。
- 入浴はバスタブにつかって、しっかり温まりましょう。
- 入浴後は化粧水と乳液で水分蒸発を防止しましょう。

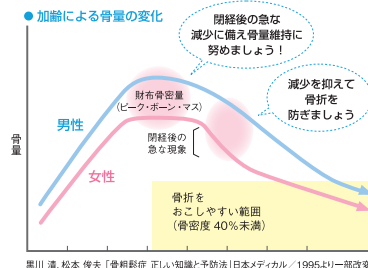


骨をもっと丈夫に!!

20歳代が骨量のピーク

- 骨量は加齢と共に減少します。
- 骨量は20歳代がピークです。
- 今、骨貯金をするのが一番の予防法です。
- コラーゲンも年と共に老化します。

若者の骨粗鬆症予備軍は、コラーゲンが多いため、骨量が低くても簡単に骨折しにくいのです。



黒川 清、松本 俊夫「骨粗鬆症 正しい知識と予防法」日本メディカル/1995より一部改変



骨粗鬆症

骨の密度が減少し、骨がスカスカになり折れやすくなる病気です。

骨粗鬆症になりやすい生活スタイル

- ダイエットを繰り返した人
- カルシウムの少ない食事をしている人
- 偏食・欠食がちの人
- からだを動かすことが少ない人
- 過労やストレスの多い人(カルシウムの吸収を妨げる要因)



骨粗鬆症予防の運動

1 まず、歩く頻度を増やしましょう。

- エレベーターやエスカレーターを階段にします。
- 遠回りして、教室移動・買い物・通学など
- 家の中でも歩く。
- 携帯・テレビのリモコンも遠くに置く。

2 飛んだり跳ねたりするスポーツが効果的です。

- バレーボール、バスケットボールなど。
- 縄跳びは簡単にできますね。

3 戸外でのスポーツは、日光を浴びて体内のビタミンDの合成が促進されるのでより効果的です。

4 運動の時間は、継続していなくても細切れで大丈夫です。

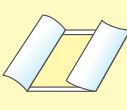


骨を作る主な栄養

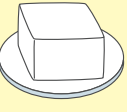
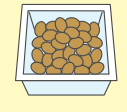
- カルシウム** 骨の主成分、吸収されにくいので、しっかりと取りましょう
- ビタミンD** カルシウムの吸収を促進し、骨を作る骨芽細胞の活性を高めます
●魚・キノコ
- ビタミンK** 骨にカルシウムが沈着するのを助けます ●緑黄色野菜・海草・納豆
- タンパク質** カルシウムを体内で有効に利用するためには、タンパク質（種類のアミノ酸）も重要です。
- マグネシウム** 骨の形成を助けます。カルシウムとのバランスが大事です。
Ca:Mg = 2:1~3:1
●レバー、あさり、牡蠣、大豆、納豆、ひじき、ナッツ類

カルシウム摂取量
目安：男子800mg
女子650mg

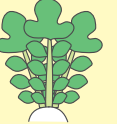
吸収率の高い乳製品

牛乳	プレーンヨーグルト	スライスチーズ	スキムミルク	カッテージチーズ
				
コップ1杯 (200g) カルシウム 220mg	2/3 カップ (130g) カルシウム 182mg	1 枚 (15g) カルシウム 95mg	1 食分 (20g) カルシウム 220mg	1 食分 (10g) カルシウム 6mg

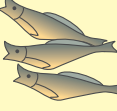
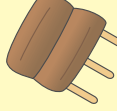
大豆製品

もめん豆腐	きぬぎし豆腐	納豆	厚揚げ	油揚げ
				
1/2 丁 (150g) カルシウム 129mg	1/2 丁 (150g) カルシウム 86mg	1 パック (50g) カルシウム 45mg	1/2 枚 (140g) カルシウム 336mg	1/2 枚 (10g) カルシウム 31mg

野菜

大根葉	水菜	チンゲンサイ	小松菜	モロヘイヤ
				
75g カルシウム 126mg	75g カルシウム 158mg	100g カルシウム 100mg	100g カルシウム 170mg	50g カルシウム 130mg

乾物・魚

ひじき(乾)	切り干し大根	ちりめんじゃこ	シヤモ	ウナギのかば焼き
				
大さじ1 (5g) カルシウム 50mg	1/4 袋 (10g) カルシウム 50mg	20g カルシウム 440mg	3 尾 (60g) カルシウム 198mg	1/2 枚 (100g) カルシウム 150mg

取りすぎに注意する食品 …カルシウムの吸収を妨げたり、排泄を促すので逆効果に!

・食塩・リン(インスタント食品・加工食品に多い)・コーヒー・タバコ・アルコールなど

オススメ「ダイエットの方法」

- ◆ダイエットとは、体重だけではなく、**体脂肪も減らす**事が大切。
- ◆ほんの一時、痩せただけで、ダイエット成功とは言わない。長い人生のなかで、「長期間にわたって維持できる事」が大事
- ◆ダイエット → **成功した人は、食習慣の改善ができた人(正しい食べ方を身につけると)**

ダイエット食品を
ずっと
食べ続けるの?

ずっとご飯を
食べないの?



毎日、同じタイミングで体重と体脂肪率を測りましょう。

- 体重を**グラフ**に記入。
- 昨日より体重が増えていなかったらマル○
- オーバーしたら、増えた分だけ必ず戻すこと。
- 増えた理由を探す。**食行動・運動量をチェック!**

○昨日と同じ、◎減った、×増えた



1日で増えた分は、
1~2日で戻す

ダイエット日記を書きましょう。

- 食べた物をメモ。スマホでパチリ! **栄養バランスをチェック。**
- 1日の食事を振返ってコメント(効果や感想や反省)を書きましょう。
- 何か嫌な事や変化がなかったかをチェックします。
- おやつを食べた時は「なぜその時その食べ物を食べたのか」を考えよう。

歩数計で運動量のチェックをしましょう。

- 1日10,000歩を目標。
- 10000歩=200~300kcal(約60~90分)
- 大股で、早歩き、身体全体を使って、エネルギーを使って歩く。



食べる量は減らしすぎないようにしましょう。

- 健康を維持するために必要な栄養素は食事からきちんと摂ります。
男性/1800~2100 kcal 女性/1600~1900 kcal
- 普通、1日/250kcal食べる量を減らすと1ヶ月で1kg減量。→1年で12kg減。

これで十分! 長期戦が、リバウンドなく有効です。



“やせる”と“やつれる”は違います。

- 極端な「減食」や「〇〇だけ食」を続けると、体脂肪だけでなくタンパク質までもが活動エネルギーとして使われて、からだがやつれてしまいます。極端なダイエットは控えましょう!



運動不足ではないですか？

あなたは大丈夫？
健康のための
身体活動
チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

No

Yes

運動習慣[®]がある

運動習慣[®]がある

No

Yes

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

No

Yes

このままでは
あなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

目標達成まで、あと少し！無理なくできそうなら+10を始めるなら今！

目標達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを！

素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

★ 気づく！へ ☆ 始める！へ ☆ 達成する！へ ☆ つながる！へ

※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

心当たりないですか？

- ☐ 朝からボーッとしている
- ☐ やる気がでない
- ☐ 授業中ボンヤリ
- ☐ 疲れやすい
- ☐ ほほ杖をつく
- ☐ 机にもたれる
- ☐ つまづきやすい
- ☐ テーブルに手を着いて立つ



歩行時間と消費エネルギー

★ 30歩 = 1kcal

1万歩 = 歩300kcal = 90分



フラッとしたことはありませんか？

貧血とは

貧血は血液の量の不足ではなく、酸素をしっかりと運ぶ赤血球のヘモグロビンが少なくなること



貧血の症状 → 疲れやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、耳鳴りなど

貧血チェック

- ☐ 朝が起きにくい
- ☐ 爪が割れる・爪の色が白い
- ☐ 朝食・テイクアウト・インスタント食品が多い。
- ☐ 疲れやすい・だるい
- ☐ よく朝食を抜く
- ☐ ダイエットをしている
- ☐ 坂道や階段で息切れる
- ☐ 肌がくすんでいる・顔色が悪い
- ☐ 好き嫌いが多い

スポーツマンは鉄不足に注意

- 汗に微量の鉄が含まれ、発汗による鉄の喪失は1mg/日です。(個人差あり)
- 筋肉中にも鉄が含まれるので、トレーニングで筋肉量を増大させた分、鉄の需要も増えます。
- トレーニングで足裏に強い衝撃がかかると、毛細血管の赤血球は踏みつぶされやすくなります。マラソンなど長距離、サッカー、バスケット、バレーボール、剣道など
- 壊れたヘモグロビンが尿に排泄されると、鉄のリサイクル率が低下、さらに鉄が不足します。
- また激しい運動により消化管から出血することもあります。
- ◆ 貧血は運動のパフォーマンスに大きく影響。貧血は治療に時間がかかるので、予防としての「食事トレーニング」が非常に重要です。

赤血球の寿命は約120日

- 毎日、古い赤血球は壊され、新しい赤血球が作られます。鉄はリサイクルして使われるが、尿・汗・皮膚から鉄は排泄され、毎日1mg失うことになります。
- さらに女性は、毎月の生理で17mgも鉄を失い、女性の貧血の約7割は、鉄不足の貧血です。

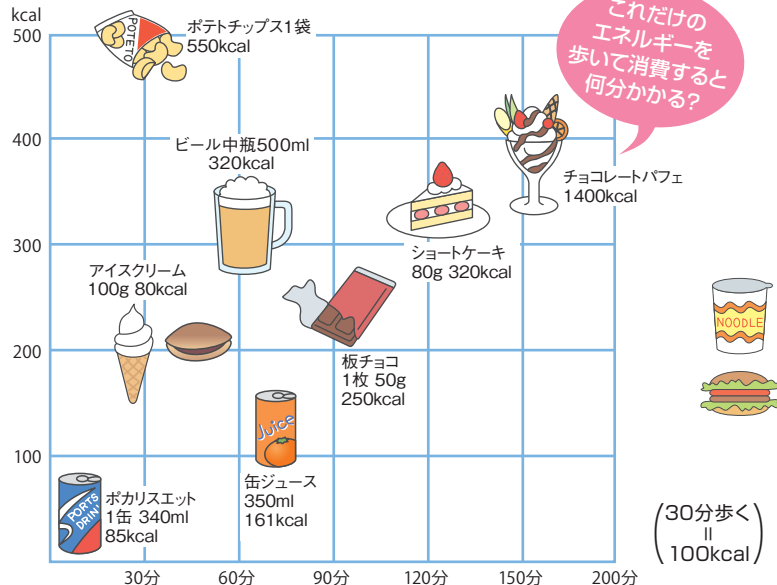
「タンパク質不足の貧血」が増加中！

- 貧血＝鉄不足と思いがち。実はタンパク質不足が原因の貧血も多くなっています。(血中の総蛋白値やアルブミンが少ない)
- 手軽なパンやお菓子を食事にしたり欠食が続かないようにしましょう。



貧血と立ちくらみ(脳貧血)の違い

貧血はヘモグロビン濃度が下がることです。立ちくらみは自律神経が不安定になり頭の血圧が下がって起こります。立ちくらみは、急に立ち上がると、重力で頭の血圧が低下します。立ち上がる時はゆっくり息を吐きながら立ち上がりましょう。





貧血予防の食生活

★鉄の目安量 → 男性では7mg/日、生理のある女性では10.5mgが目安量

1鉄をとる

鉄は、とても吸収されにくい栄養素で、いろいろな食品に含まれます。ヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収率が異なります。

■吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとりましょう

- ・ビタミンCは非ヘム鉄を吸収率UP。
- ・緑黄色野菜・果物などを一緒に食べよう。
- ・梅干しや酢でも同じ効果。



〈鉄 分〉

レバー
赤身の魚（マグロ・鯉）
背の青い魚（鰯・鯖・サンマ）
小魚、貝類（牡蠣）
卵黄、緑黄色野菜

2タンパク質をとる

タンパク質は、鉄と同様に大切。

肉や魚のタンパク質は、非ヘム鉄の吸収も高めます。

3造血効果のあるビタミン類を十分に！ いろいろな食品をバランスよく食べよう。

鉄とタンパク質以外にも、ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、などたくさんのビタミンが造血や鉄の吸収に欠かせません。

■これらを十分にとるには、偏食せず、3食きちんと食べることが大切です。
主菜と副菜の揃ったおかずをしっかりと食べましょう。



4鉄入り補助食品を活用する

鉄入りの飲料やお菓子なども活用しましょう。

1回使用量あたりの成分の含有量 (mg)

豚レバー 串焼	1本 30g	3.9	ヘム鉄
とりレバー 串焼	1本 30g	2.7	ヘム鉄
豚もも肉(赤身) 薄切り	2枚 50g	0.5	非ヘム鉄
牛もも肉(赤身) 薄切り	1本 50g	1.6	非ヘム鉄
かつお	1切 70g	1.3	非ヘム鉄
まぐろ	1切 70g	1.4	非ヘム鉄
あさり	10コ 30g	1.1	非ヘム鉄
鶏卵	M1コ 50g	0.9	非ヘム鉄
納豆	1パック 50g	1.6	非ヘム鉄
生揚げ	1/2枚 90g	2.3	非ヘム鉄
ほうれん草(生)	1/3束 80g	1.6	非ヘム鉄
小松菜(生)	1/3束 80g	2.2	非ヘム鉄



鉄の吸収を妨げる要因を除く

緑茶・コーヒー・紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げるので、緑茶や紅茶・コーヒーは食事中や直後は控え、時間を空けて楽しみましょう。



血圧について

●血圧は1日のうちでも④がったり⑤がったり変化します。（血圧の日内変動）朝起きてから、徐々に④昇し、夕方近くになると低⑤の傾向を示し、⑥⑦午前3時ごろが一番低いのが一般的です。

●測定前は、運動を避け、落ち着いた状態で測定しましょう。

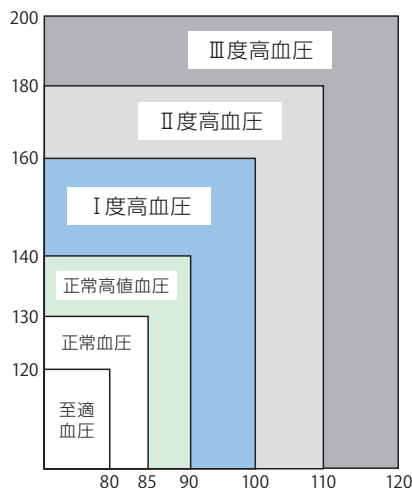
●血圧の測り方は、リラックスして連続2回の測定を行う。

2回測定し、上の血圧（収縮期血圧）が低くでたほうが、その日の血圧と考えましょう。昨夜のお酒が残っている場合や朝のシャワー後などでは血圧が低下傾向となります。

●正常の血圧は130/85mmHg未満。



測定日： 年 月 日 ()
最高（収縮時）血圧 _____ mmHg
最低（拡張期）血圧 _____ mmHg
心拍数 _____ 回/分



低血圧（目安収縮期 80mmHg 以下）

倦怠感・疲労感・暑さ寒さの不耐症・頭重・めまい・朝起き不良・動悸・息切れなど。
熱めのシャワーで交感神経を刺激したり、早歩き・体操などの運動で心肺機能を高めます。
日常は、規則正しい食生活や運動を心がけ、睡眠不足に注意しましょう。

起立性低血圧

急に立ち上がった時に20mmHg以上の収縮期血圧低下を示す状態をいいます。通常の血圧が正常血圧、低血圧、高血圧の全ての人に起こり得ます。体位変換時は、ゆっくり、呼吸を止めないようにすると予防できます。



かぜにご注意!!



かぜとインフルエンザのちがい

- かぜの主な症状は、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、発熱、頭痛など。
- ★インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳症（インフルエンザ脳症）などを合併して重症化することがあります。

インフルエンザは重症化しやすいので、早く医師の診察を受けよう。

●日頃から心がけたいこと

- 1 十分な睡眠をとりましょう
- 2 バランスの良い食事とビタミン補給をしましょう
- 3 体調を整える適度な運動をしましょう
- 4 極端な厚着、薄着をしない
- 5 手洗い、うがいをしましょう
- 6 乾燥したところや人ごみは避けましょう
- 7 タバコの吸い過ぎに気を付けましょう



手洗いの方法



イザという時のために

体温計と鎮痛解熱剤は必需品です。健康な時に病院（住所や電話番号、診療科目）を確認しておきましょう。健康保険証の準備を忘れずに!!

もし、かぜをひいてしまったら… かぜはひき初めが肝心。早めの対応を

1 水分を十分とりましょう

熱の高いときは、水分の消耗が盛んになるので脱水症状を防ぐために水（氷）、お茶、みかんなどで水分を補給。

2 栄養を上手にとりましょう

食事は消化のよい温かいものを。消化器に負担のかかる脂肪分は控えよう。湯豆腐、うどん、雑炊、ホットミルクなど。

3 暖かくして身体を休めましょう

かぜには安静が一番。ムリは禁物。夜更かしせずたっぷり睡眠を。

4 下着をこまめに着替えましょう。

かぜをひくと汗をよくかく。

5 身体の保温も大切です。

スカートよりパンツスタイルに。タートルのセーターやマフラーで首周りをガード。Tシャツを1枚多めに着るのも効果的。



食事のコツ!

- 1 タンパク質を3食バランスよく。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等
朝食は乳製品や卵がおすすめです。
- 2 ビタミンA・C・Eをたっぷり!
・ビタミンAは、喉や鼻の粘膜を強くします。
・ビタミンCは、ウイルスや寒冷ストレスに対抗する抵抗力をUP
・ビタミンEで血行を促進します

緑黄色野菜や果物・乳製品・卵などを積極的に食べよう。南瓜や人参など緑黄色野菜の軟らかい煮物などが消化も良くおすすめです。

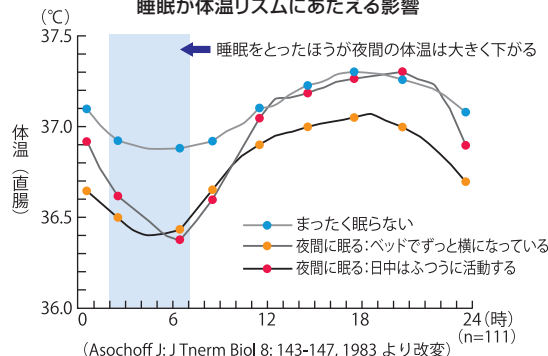


体温について

- 体温は一日の中でも変化し、朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあります。朝目が覚めてから上昇し、午後の2～3時にピークを迎え、夕方から夜にかけて下がるのが一般的です。
- 体温が上昇すれば私たちの体は活動的になり、反対に体温が下がれば眠くなります。
- 平熱は年齢や性別によっても若干異なり、子どもの平熱はやや高く、お年寄りはやや低め。女性は生理の周期によっても変化します。

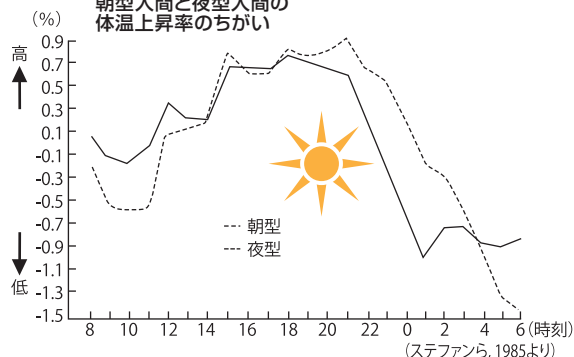
- ◆体温調節反応は、視床下部からの指令によって行われています。
- ◆寒いと感じるとき、皮膚の血管が細くなり、皮膚から逃げる熱が少なくなります。寒いときに体が震えるのは、筋肉を動かして体温を上げるためです。
- ◆暑いときは、汗をかくて皮膚表面をぬらし、熱を逃がして体温を下げます。
- ◆熱を作り出す（産熱）か、熱を放出する（放熱）かどうかは視床下部からの指令で常に体温が一定に保たれています。

睡眠が体温リズムにあたえる影響



- 睡眠は体温を下げ、朝食や運動が体温を上げます。
- 低体温の人は、1日の体温差が少ない。

朝型人間と夜型人間の体温上昇率のちがい

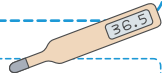




低 体 温

低体温は

一般的に36℃未満の体温を低体温と呼んでいます。
食生活や生活リズムが乱れたり、強いストレスを受けたりすると、自律神経のバランスが乱れ、低体温に陥ります。



体への悪影響 → 体温が1℃下がると、

- 1 免疫力低下、
- 2 基礎代謝低下、
- 3 体内酵素活性の低下、と言われます。

①免疫力の低下。

- ・風邪などの感染症にかかりやすくなります。
- ・花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。
- ・ガン細胞が活発になるともいわれています。

②体温が低いと基礎代謝が低下し、新陳代謝が悪いため太りやすくなります。

- ・体温が1℃下がると基礎代謝が約10%低下。体温が低いとエネルギー消費にかなりの差が出ます。

③体内酵素活性の低下。

- ・体温が低いと酵素が活発に働かず、栄養の吸収が悪くなります。
- 疲れやすい、むくみ、月経不順、不妊、精神的疲労増加など

本来、日本人の体温の平均は36.5℃くらいであり、これは体内の酵素が最も活性化され、働いてくれる温度です。

低体温の原因… 現代人の食生活や生活習慣からくる複合的なものです

●冷たい食べ物や甘い食べ物の食べ過ぎ

冷たい食べ物や甘い食べ物は身体を冷やします。

●季節はずれの野菜や果物の摂取

年中、夏の野菜や果物を食べる。夏の野菜は水分が多く、身体を冷やす効果が大さい。

●ダイエット、食事抜きやアンバランスな食事

食べない系ダイエット。

ミネラル・ビタミンのバランスが崩れます。

食べ物に含まれる糖質・脂質・タンパク質からエネルギーや熱を作り、体温を保っていますが、体内で糖質をエネルギーに変える時に亜鉛・マグネシウム・鉄・セレンなどのミネラルとビタミンが必要です。不足すると、スムーズに食べ物からエネルギーや熱を作ることができません。

●冷暖房完備の住環境

体温を調節する機能が低下。

寒さ・暑さは、交感神経の活動を高め、血管収縮の機能を維持します。

●過度のストレスによる自律神経やホルモンのアンバランス

ホルモンバランスや、自律神経を乱し、血行不良になり、体温のコントロール機能も低下し、低体温になります。



運動不足による筋力低下

筋肉を刺激しない状態が続く、筋力が低下、低体温の原因に。筋肉量が多ければ、熱の産生量も増加。1回30分以上の運動を週2〜3回程度は必要。

便秘

腸内のぜん動運動が低下、基礎代謝も低くなります。

喫煙

タバコは急激に血管を収縮させ、血液の流れを悪くするとともに基礎代謝も低下させます。

シャワーだけの入浴

バスタブに浸からないと身体の芯まで温まりません。

衣服

体を締め付ける下着（血流の低下）、腰周りや足の裏を冷やす服装は避けます。

夜型生活

体内リズムの乱れ、ホルモンや酵素の活性が低下します。



毎日、大きなお便り ありますか？

こんな症状ありませんか？

頭痛・肩こり・肌荒れ・ニキビ・じんましん・お腹が張る・腰痛・食欲不振・目の疲れ・オナラ・頭が重い・イライラ・集中力低下・すっきりしない

●便秘の原因

1 材料不足～食事が原因～

- 食物繊維不足
- 水分不足
- 食事の“量”不足

2 生活習慣が原因

- 運動不足
- トイレをがまんする
- 過労
- ストレス
- 肥満



薬に頼るのはやめよう

薬を使うことになると腸の力が弱って、ぜん動運動の力が低下。特に、夜飲んで朝効く刺激性下剤は、薬の量も増えていきます。



生活改善ポイント

●運動不足を解消！ 腸の機能を活発に！

筋肉や腸腰筋が弱って腹圧が低下していることも。

腹部の屈伸運動 腹式呼吸が効果的。大腿でしっかり歩きましょう。

●トイレタイムの確保を！

食事の後は便意が生じます。我慢のくせをつけると便意が起こらなくなります。チャンスを逃がさずトイレに行く時間の余裕を持ちましょう。

●朝、コップ一杯の冷たい牛乳や水も即効薬

水分は腸を刺激します、朝、起きぬけに冷たい水や牛乳を飲みましょう。

●ストレスを軽くする努力をしよう

疲労やストレスを感じたら、充分な休養と栄養を。食事の内容や環境を工夫してリラックスして、賢く食べて、賢く休みましょう。



下痢をしたときは…

- ①下痢の激しいときは食事を控え。番茶や梅干湯で水分を補給しましょう。
- ②症状がおさまったら、消化の良いものを柔らかくして食事をしましょう。
(おかゆ、煮込みうどん、白身魚、湯豆腐、半熟卵、鶏ささみなど)
- ③ただ、下痢、嘔吐、発熱など症状がひどい場合は、速やかに病院へ行きましょう。



便秘対策の食事

食物繊維の多い食材を使う和食をもっと食べよう

●便秘に有効な成分＜食物繊維＞

- 1 便の力さを増やし、軟らかくします。
- 2 腸内の便の通過時間を短縮します。
- 3 善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- 4 善玉菌は、腸内で乳酸や酢酸を作り、腸を刺激します。
- 5 善玉菌は、免疫力を向上させ、ビタミンB群・Kを腸内で合成します。
- 6 善玉菌は、免疫力アップ、美肌づくり、貧血にも効果があります。



朝食から食物繊維をとろう

ご飯

玄米や発芽米など雑穀米入りのご飯に変えるとさらに効果がUP!

「ご飯の摂取量が多いほど、便秘の人は少なく、パンやお菓子が多いほど便秘の人が多い」という調査もあります。

海草

食物繊維だけでなく、海のミネラルもたっぷり。

鉄・ヨウ素・マンガン・亜鉛・カルシウム・カリウムなど。



牛乳・乳製品

乳糖が大腸のぜん動運動を促進。乳酸菌も腸の活動を活発にします。



野菜・キノコ・芋

サラダより、加熱野菜の方がたくさん食べられます。

根菜・芋類も忘れずとろう!

キノコは食物繊維の塊、エネルギーも少ないので安心



大豆・大豆製品

豆類は食物繊維の宝庫。大豆オリゴ糖は少量でも腸内のビフィズス菌のエサになり強力に増やします。

脂肪

脂肪は、潤滑油の役目で必要。ダイエットの脂肪の制限は、ほどほどにしましょう。

果物

フレッシュだけでなく、ドライフルーツやジャムなどの加工品も。ジャムのペクチンは水溶性食物繊維



食事とお口の密接な関係

噛むことで脳の血流が多くなります

良く噛んで食べると唾液の分泌が促進される他に、脳の血流が増加し、脳が活性化されます。すなわち、肥満を防止し、記憶力を高め、ストレスが減少し、心が安定する効果が期待されます。



ガムを2分間、噛んだときにみられる脳の変化

横から見た図



前 68歳女性 後ろ

左図の赤くなっている部分は、記憶、判断、意志などにかかわる脳の領域が活性化していることを示している。



(斎藤滋ら「咀嚼力と全身機能の関係」より)

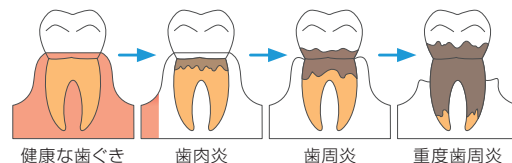
噛み合わせがしっかりとっていると運動能力が高まる

中学生を対象とした調査によると、奥歯の噛み合わせがしっかりとっている生徒は、そうでない生徒よりも瞬発力、跳躍力、筋力とも15~20%高いという結果が出ています。歯の役割の大きさがあらためて理解できます。



歯を失う原因の第1位は歯周病

●歯周病はこうしておこり、静かに進む



歯周病をおこす原因は、歯と歯ぐき(歯肉)の間にたまった歯垢(プラーク)の中にある歯周病菌。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきますが、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気づかないうちにひどくなるケースが多いのです。



歯周病と全身の健康との関係

●歯周病はお口の中だけの病気ではありません。全身の健康に影響を及ぼします。

歯周病と糖尿病の関連性

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症がおこりやすくなるため、歯周病になりやすく、悪化させると言われています。

歯周病と女性の健康

妊娠すると、つわりによる歯みがきのしにくさやホルモンバランスの影響で、歯ぐきの炎症がおこりやすくなります。

妊娠中に歯周病になると、赤ちゃんが小さく産まれたり、早産になるリスクが高くなることが分かっていますので、今のうちから、歯周病予防に取り組みましょう！



歯周病と肥満の関係

「噛むこと」が肥満を防ぐメカニズムもわかってきています。脳内にある神経ヒスタミンという物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる動きをもっており、この神経ヒスタミンは、噛むことで活性化するというものです。よく噛むことで満腹感が得られて、食べすぎの予防になるだけでなく、唾液がよく出て口の中をキレイにする効果も期待できます。

よく噛んで食べると…

●満腹感が得られ、食べ過ぎない

肥満の予防・解消になる

メタボリックシンドロームの大きな原因になる内臓脂肪型肥満

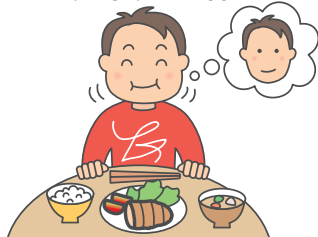
肥満の予防・解消がメタボリックシンドローム対策の重要ポイント！

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」＜別冊＞保健指導による学習教材集「歯周病・噛む・歯の健康」より)

●唾液がよく出て口の中をきれいにする

歯周病の予防に

1 2 3 4……30



食べ物を口に入れたら、はしを置いて噛むとよいでしょう。目標、一口30回。

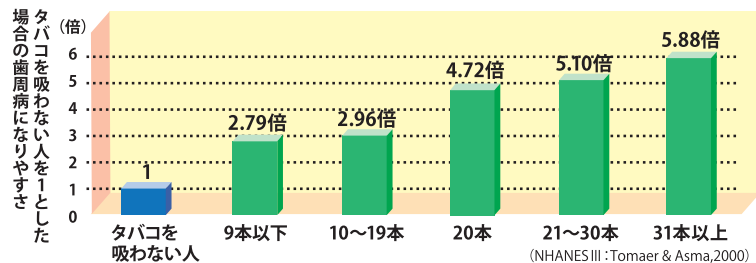


歯周病とたばこの関係

タバコを吸うとタール（いわゆるヤニ）が歯にこびりつき、歯みがきでは簡単にとれず、歯垢がつきやすい環境になってしまいます。また、ニコチンなどの有害物質が、末梢の血管を収縮させ歯ぐきの血液循環を悪くするため、歯周病になりやすくなり、治りにくくなります。歯と歯ぐきのためにも全身のためにも、また、周囲の人のためにも禁煙をしましょう。

ヘビースモーカーだと歯周病にも5倍以上なりやすい

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



●次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

●当てはまる項目が多いほど歯周病に罹患、進行している可能性が高くなりますので、歯医者さんで詳しく健診を受けましょう！

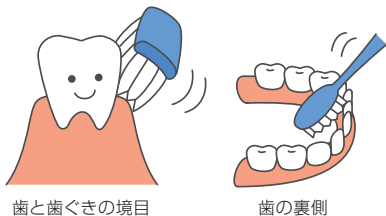
セルフケアのポイントはここ！

一般的なセルフケアのポイントですが、人それぞれお口の状態が違いますので、歯医者さんで詳しく指導を受けましょう！



みがき残しが多いところ

- 1 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- 2 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- 3 前歯の裏側



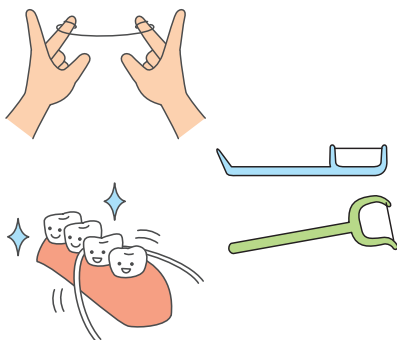
歯ブラシに+αの取組として歯と歯の間のおそうじを！

●デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2～3回動かします。



大切なのはセルフケアとプロフェッショナルケアの合わせ技！

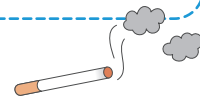


かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなにいていねいにみがいていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。最近は「PMTIC」（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）という、専門的な歯のクリーニングを行っている歯科医院も増えています。自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢（プラーク）や歯石などを除去したり、歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにしたりします。



喫煙を考える



受動喫煙

タバコの煙は、喫煙者本人がフィルターを通して吸う主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害物質は多いと言われます。（主流煙の約2～4倍以上）喫煙者と一緒にいると、少量のたばこを吸ったのと同じ状態になります。

●一本のタバコの影響

タバコの煙には200種類以上の有害な化学物質が含まれます。ニコチンは3～7秒で脳に達し、脳の働きに影響します。

- ➡ 血管を収縮させるので、血液の流れが悪化、栄養や酸素の供給が妨げられます。
- ➡ 全身に酸素不足が起り、皮膚の温度も低下します。（肌を老化させる）。
- ➡ 血圧や心拍数も上昇し、心臓の負担を増大します。

タールには、発ガン物質であるベンツピレンやニコチンなども含まれ、遺伝子を突然変異させます。

●タバコを吸って、吐き出した呼吸は、約1時間も周囲に影響します。

タバコの害と喫煙のリスク《喫煙は百害あって一利なし》

癌（ガン）

タバコの40種類以上の発がん性物質は、様々なガンのリスクを非喫煙者の数倍から数十倍にまで高めます。

動脈硬化の進行

末梢神経の収縮や血圧上昇を引き起こし、心臓負担が増加し、悪玉コレステロールが活発化し動脈硬化が進行します。虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血）などのリスクが飛躍的に高まります。

呼吸器系疾患

慢性気管支炎や肺気腫、喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などを引き起こしやすくなります。



歯周病

タールで歯茎や歯が黒ずむ。歯周病が発症するリスクも上昇します。

老化の促進・肌荒れ・シミ・シワの増加

一酸化炭素が血行不良を起こし、酸化物質のビタミンCが欠乏。新陳代謝が低下して老化を早めます。

ストレスや不快感を生み出す

「煙草はストレス解消になる」と喫煙者は言うが、それは間違いで、正しくはニコチン欠乏でイライラしているにすぎないのです。

タバコは老化の
アクセル





禁煙するなら、今でしょ!!

◎今から禁煙しても遅くありません。禁煙したその時からの効果

禁煙時間	効果 (英国たばこ白書、Smoking kills 1998)
直 後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
48時間後	味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。
2週間～3か月後	循環機能が改善する。 肺機能が30%改善する。
1～9か月後	せきや息切れが改善する。 スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。
10～15年後	種々の病気にかかるリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

●タバコはいつ止めてもメリットは大きい

禁煙は、大学の保健センターに相談しましょう

タバコはいつ止めてもみんながHappy! になります

ニコチンの少ないタバコに変えても、煙をより深く肺に吸い込むようになるだけ。
タバコは減らすのではなく、キッパリ卒煙(禁煙)が必要です。

赤ちゃんにも影響!

- 自然流産・早産の危険性が約1.5倍高くなり、吸う本数が増えるほど、より早産の危険性が高くなります。
- 小さい赤ちゃんが生まれやすくなります。出生時の体重は、平均200g軽く、2,500g以下の低出生体重児が生まれる確率が約2倍高くなります。
- 周産期死亡の危険性が1.2～1.4倍ほど高くなります。(妊娠28週以降の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡)



今から禁煙しても遅くない! 妊娠、出産への禁煙効果

- 妊娠前に禁煙した場合、出生体重は、吸わない妊婦と同じレベルになります。
 - 妊娠初期に吸っていても、妊娠がわかってすぐ(3～4カ月まで)禁煙すると、低体重児のリスクは、吸っていない妊婦のレベルに近づきます。
- 早産、周産期死亡についても、妊娠初期に禁煙すれば、リスクは下がります。



お酒は20歳になってから!



上手なお酒の付き合い方

- アルコールパッチテストで体質確認!
- 『イッキ』はダメ!
- 飲酒を強制しない。
- 遅くとも12時までに飲み終わろう
- 飲んだら、運転しちゃダメ

無理をしない、強要しない、絶対に守りましょう!



飲酒運転は、絶対!! やめよう

お酒の酔いは、血中アルコール濃度が、0.05%のほろ酔い初期程度でも、動体視力は著しく低下し、視野も狭くなっているため、本人が思っているよりも、はるかに運動能力や、視力、判断力が低下します。

- 飲酒による運転のリスク。
反射運動能力 → ハンドル操作のブレ
集中力低下 → スピードの出しすぎ
平衡感覚低下 → ブレーキの踏み遅れ
- ★飲んだ時は平気でも、酔いがまわるのは30～60分後。一口でも飲んだら運転はしない!

酒に強い! 弱い! は、肝臓のアルコール処理能力の違い。

- アルコールは胃腸で吸収され、酸化されて毒性の強いアセトアルデヒドになる。その後、肝臓のALDH2酵素の働きで分解され、無害な酢酸に分解します。

- ALDH2酵素は、遺伝的に3タイプがあり、後天的に変わることはない。(練習してもお酒に強くなれない)

- タイプ1 酵素の活性が強い人 (お酒に強い) 日本人37～38%
- タイプ2 酵素の活性が弱い人 (お酒が弱い)
- タイプ3 酵素活性がない人 (全くお酒飲めない) 日本人6～7%

飲酒運転



酔いに影響する要因

かなり差がでます。

- 男女差 → 女性は男性より弱い。
女性は体内の水分量が男性より少なく、体格や肝臓が男性より小さい。
- 年齢差 → 未成年はお酒に弱い。
脳や臓器が未完成、アルコール代謝機能が低く、脳などに悪影響。また、高齢者は体内の水分量が減少し、お酒に弱くなります。
- 体格差 → 小柄な人は早く酔いがまわります。大きい体格の人は肝臓も大きく、血液量も多いので、酔いは穏やかになります。
- 体脂肪率 → 高い人は、早く酔いがまわります。筋肉量が少なく体水分量も低いので、血中アルコール濃度が高くなるためです。
- 体調 → 風邪の時は酔いが速くまわります。体調不良時は肝臓も弱っている。睡眠不足もアルコール分解能力が半減します。
- 運動直後 → 早く酔いがまわります。スポーツで汗をかき血中水分が減少しているため、アルコールの分解が遅くなります。

イッキ飲みはやめよう！

大切な友人の命 命は償えません。

- 何よりも先ず救急車！ 急性アルコール中毒
- イッキ飲みをすると、血中アルコール濃度が急上昇し、呼吸困難→「死」に至ることもあります。
- 自分の適量がわからない新入生に、「イッキ飲み」はもつてのほか。注意しましょう。

「酔いにくいお酒」の飲み方

笑いながら楽しく飲もう！ 食べながら飲む習慣を！



- 空腹では飲まない。
- 空腹は酔いが速くまわるので、まず、おつまみをしっかり食べましょう。
- 食べながら飲むとお酒を飲む回数が減り、飲むペースもゆっくりになり、「飲み過ぎ」の予防にもなります。
- おつまみや食事は薄味ものを。
- 揚げ物や、味付けが濃いと、喉も渇きゴクゴク飲みがちになります。
- ◆おつまみは
 - 1 枝豆やお浸し・サラダなどのサッパリしたもの
 - 2 たんぱく質のメニューは肝臓の働きをサポート。肉や魚・貝類・豆腐・チーズなどを選ぶ。
 - 3 果物は、アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCがたっぷり。
- シンデレラタイムを守って、マイペースで。
- 肝臓が1時間で処理するアルコール総量は、体重1kg当たり約0.1gです。ビール大瓶2本orお銚子2本のアルコールを処理するには8～9時間もかかるのです。
- お酒は、個人差が大きい。



こんな時飲むと 危険度アップ!!

- 風邪を引いているとき
- 寝不足のとき
- 下痢をしているとき
- 怪我をしているとき
- 熱があるとき
- 食事をしていないとき
- スポーツの直後



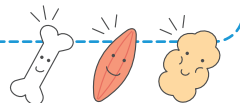
お酒の選び方

- アルコール度数を低くできるものを。
 - 氷が入っていて、ジュースや水で薄められるタイプを選びましょう。(チューハイやカクテル、梅酒など)
 - 注文の時「ちょっと薄めをお願いします!」とお願いしよう。
 - ビールや日本酒は場のノリや雰囲気ですりやめにくいので、グラスが空でも注がれずに済むアイテムを選びましょう。
- ノンアルコールのドリンクを活用。
 - ノンアルコールカクテルでも外見は全じ。活用しましょう。
- お水(お茶)と一緒に注文しよう。(最初の注文時に、必ず注文)
- お酒を飲みながらお水と交互に飲むと、酔いにくくなります。

お酒の種類(容量)	アルコール量	エネルギー
大ビール 633ml	28ml	247kcal
缶ビール 250ml	11ml	98kcal
スタウトビール 334ml	27ml	224kcal
日本酒(1級) 180ml	29ml	198kcal
焼酎25度 100ml	25ml	141kcal
白ワイン 100ml	12ml	75kcal
ウイスキー(1級) 50ml	20ml	116kcal



体組成について!



体組成とは…

- 体組成とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のことをいいます。簡単に言うと「からだが何で出来ているか」ということです。脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり体組成が乱れることは生活習慣病や体調の乱れにつながります。体重や体脂肪を測るだけでなく、自分の体組成計を継続的測定して確認をしていきましょう。

●BMIとは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指標です。

理想体重 (Kg) の計算方法 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIの判定	やせ	標準	肥満
	～18.5	18.5～25	25～

- BMI: 国際的に通用する身長と体重のバランス指数。
- BMI: 22前後が最も病気にかかるリスクが低く、死亡率も低いとされています。(適正体重)
- BMIが低すぎると感染症のリスクが高くなり、高くなる程生活習慣病のリスクが大きくなります。

●体脂肪とは

体脂肪は活動エネルギー源となるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から身を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つ、などの役割があります。

体脂肪率判定表		やせ	標準 低め	標準 低め	軽肥満	肥満
	男18～39才	～10	11～16	17～21	22～26	27～
	女18～39才	～20	21～27	28～34	35～39	40～

- 男性は上半身に脂肪が付きやすい
- 女性は下半身に脂肪が付きやすく、加齢と共に上半身にも付きやすくなります。

内臓脂肪は、腹腔内の内臓の隙間に着く脂肪で、付きやすく、落ちやすいので、食べ過ぎを避けバランス良く規則正しい食生活を心掛け、適度の有酸素運動を習慣づけましょう。内臓脂肪は年齢が増すにつれ増加しやすい。男性は体脂肪の増加にともなって内臓脂肪量も直線的に増加する傾向があります。

●基礎代謝とは

基礎代謝は、「生きていくために最低必要なエネルギー」のことです。(呼吸、血液循環、体温維持…に必要なエネルギー)1日の総消費エネルギーの70%は基礎代謝によって消費されます。基礎代謝は筋肉量によって大きく左右され筋肉を鍛えると基礎代謝は上がります。加齢により筋肉は衰えるので、基礎代謝は18才くらいをピークに徐々に減少します。女性は生理的に男性より低く、基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満になりやすい傾向にあります。

基礎代謝の目安は、男子1500kcal・女子1200kcal程度。基礎代謝は高いほうがいいのです。



自炊力をつけよう！

自炊で食生活を充実させよう
自分の健康を守る力をつけよう

自炊力 = 段取り力

手際の良い自炊は手順が、ポイント!!
作業をしながら、手順を考え、効率アップ

- 料理ができるとモテる（笑）
- 長い人生いずれ自炊力が必要な日が必ず来る
- お財布にやさしい
- 身体にやさしい（栄養バランス）
- 脳を鍛える
 - 先を読む段取り力…調理手順を考えて調理時間短縮。
 - 応用力・判断力…代替食材の発想や、調理の失敗、残ったメニューのリメイクも

自炊派の買物行動学

●買い物上手のポイント

①価格を知る。

通常価格と特売価格を知って「セール」の値札に惑わされないようにしましょう。

②なんでもSサイズを！ 生鮮食品は新鮮なもののほど栄養価も高い。

開封して長く置くと風味が悪化、小パッケージを購入しましょう。
野菜もなるべく、一度に一個使い切れるようにしましょう。

③牛乳と卵は一人暮らしのボディガード！

買う目安…卵 → 10個入を2週間に一度。牛乳 → 1Lを1週間に2本。
卵や牛乳は特売日が決まっている事が多いのでチェックしておきましょう。

④おつとめ品や閉店前のオフ商品も活用

消費期限が間近の食品や、商品入替えのワゴンもチェック。日付確認の事。
生鮮食品は閉店前の値引き商品もオススメ。但し、食べ切る量だけにしましょう。



大学生は、身体の基本と生活力の基礎を作るとき。自炊で、社会に出た時に、仕事で段取りよくこなせるような発想を鍛えましょう。



一人暮らしの自炊ポイント

《栄養》を買おう！

ムダを買わない。
料理の手間が少ない食品を。



切り方いろいろ♪

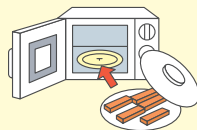
切り方のポイント

①火の通りが均一になるようにする

・火の通りにくい野菜



・均一の厚さや大きさに切れない時が厚いものは電子レンジで加熱しておく

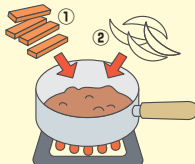


②繊維に沿う・繊維を切る



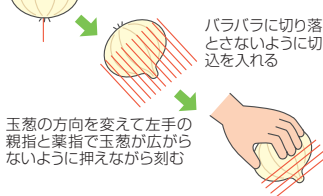
③煮る・炒めるときの順序

火の通りにくいものから、大きいものから入れる



玉ねぎのみじん切り

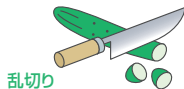
ヘタをつけておく



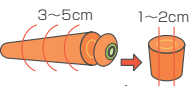
切り方いろいろ



ネギなど細長いものを端から切ります

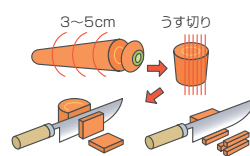


胡瓜や人参など細長いものを手前に回しながら、斜めに包丁を入れていきます
切断面が多く味がしみ込みやすいので煮物に向いています



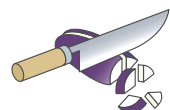
短冊切り

3～5cmの長さに切り、これを縦1～2cmの厚さに切り、さらに縦に薄く切ります
長方形になります

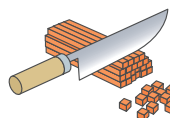


せん切り

3～5cmの長さに切った野菜を繊維に沿ってさらに細く切ります



縦に四つ切りし、切り口を下にして端から切ります



細かく千きりにしたものをさらに小口から細かく切ります



くし形切り

トマトやレモンなど丸いものを縦二つに切り、さらに中心から放射状に均等に切ります。切口を上にするとうち切りやすくなります

ささがき

ごぼうを鉛筆を削る要領で、薄く小さくそぎ落とす切り方です。ごぼうはたっぷりの水につけてアク抜きをしましょう



半月切り

縦に二つ切りしたものを端から切っていきます



食品表示を活用しよう



名称

その商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。

原材料名

原材料と食品添加物が区分されて記載されています。アレルギーについては、特定原材料等を原材料として含む旨、または食品に含まれる添加物が特定原材料等によって由来する旨を個別表示あるいは一括表記で記載されます。

期限表示

加工食品には、消費期限または賞味期限のどちらかの期限表示が記載されます。

名称	乾燥スープ(ポタージュ)
原材料名	スイートコーン、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、食塩、植物油、グルコースシロップ、酵母エキス、チキンエキス、昆布エキス、デキストリン、魚醤、チキンオイル、うまみ(スイートコーン)、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、香料、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
内容量	187g (18.7g×10袋) (1人150mlで10人分)
賞味期限	底面上段に表示
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて、保存してください。
調理方法	右部に表示
販売者	株式会社 ●●●●●●●●●● ●●●市●●区●●●●●●●●●● 製造所固有記号は底面下段に表示

栄養成分表示

エネルギーや栄養成分に関する表示は、この5項目が表示されます。

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇g



アレルギー表示を確認しましょう。

特定の食べ物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えています。加工食品を購入する時には、アレルギー表示をよく見て、自分の健康状態にあった食品を選びましょう。

<特定原材料7品目(必ず表示されるもの)>

卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに

<特定原材料に準ずるもの20品目(表示が推奨されているもの)>

いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・豚肉・ゼラチン

消費期限と賞味期限の違い

賞味期限

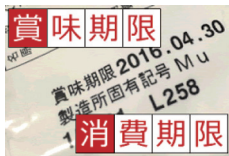
定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいいます。

●卵の賞味期限は、生や半熟加熱で食べる場合の期限です。期限が過ぎたら、しっかり加熱するメニューに使いましょう。

消費期限

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいいます。

※おおむね5日以内の商品



いずれも未開封で表示された方法に従って保存した場合に限りです。表示された方法以外で保存した場合、期限より早く腐敗や劣化が起こる可能性があります。
【注意】開封されたものは消費期限も賞味期限も適用されないで、できるだけ早く食べきるようにしましょう。



自炊はレンジにおまかせ！

自分の電子レンジの使い方説明書を必ず1回は読もう！
知らなかったことがたくさんあるはず。



電子レンジのメリット

涼しく調理

レンジ調理は、室温を上げずに調理できるので、お部屋が暑くならない。クーラーの設定温度もキープできます。

調理が簡単

自炊継続では、「調理が簡単」は、とても重要な条件です。

油の使用量が抑えられる

フライパンは、油を使うが、電子レンジは油不要です。

少ない調味料でOK！

煮物などの調味料は、お鍋の時の半分程度の量で済み経済的です。

栄養素が流れにくい

野菜を茹でると、水溶性の栄養は茹で汁に溶け出るが、電子レンジは、栄養素が流れ出ずに加熱できる。じゃがいも、にんじん、ブロッコリーなどは特におすすめです。(ただし、ほうれん草の様に茹でてあくを抜く場合は、レンジ加熱後冷水にとる場合もあります)



電子レンジ調理を失敗しないコツ

- 1 調理タイムは秒単位で設定しましょう。
調理失敗のほとんどはオーバertime。短めにセットして様子を見ながら時間を足していきます。
- 2 卵は調理タイムを秒単位で設定しないと失敗します。
- 3 食品の形や大きさをそろえて火の通りを均一にします
- 4 加熱の途中でかき混ぜたり、裏返ししたりして加熱ムラをなくしましょう。
- 5 こまめに庫内は清掃しましょう。

取り出すとき
やけどに注意

あつい
やけどに注意



もっと活用しよう！

色鮮やかな調理ができる

野菜のもつ鮮やかな色に仕上がります。

調理の後始末が簡単

レンジに対応した食器を使うと盛り付けも不要で、鍋類を洗う必要がなく、洗いが少なくて済みます。
楽チンだし、エコにも貢献できます!!

注意してね

電子レンジの欠点

加熱時間は短めに

加熱しすぎると水分が抜けて、切っても力加減に(涙)。初めてのメニューはやや時間を短めにして、追加加熱をする方が失敗無くできます。

1人分の少量の調理がお得意

たくさんの量を加熱すると、時間がかかったり加熱ムラができてしまう。量が多い場合は、お鍋にするか、小分けしてレンジ加熱して下さい。





電子レンジかんたん Cooking

キャベツの中華風豚しゃぶサラダ

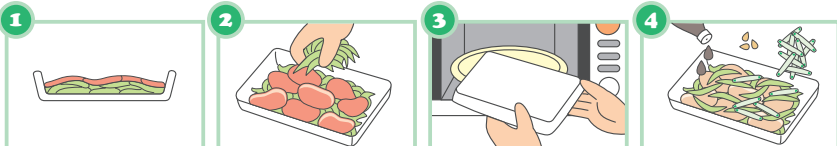


材料／1人分

豚肉スライス 100g
キャベツ 60g (2枚)
キュウリ 1/2本
葱 5cm
白ゴマ 適量
ポン酢醤油 大さじ2



エネルギー261kcal タンパク質23.4g カルシウム86mg 食塩相当量1.5g



1 キャベツを敷き上に豚肉を広げて

2 さらにキャベツをのせる。

3 沸らしたペーパータオルをかぶせてレンジで2分。(500W)

4 キュウリを入れてポン酢と胡麻をかけてよく混ぜる。

ほうれん草のお浸し



材料／1人分

ほうれん草 1/3束(100g)
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
水 小さじ2
和風だしの素 1つまみ

エネルギー37kcal タンパク質2.6g
カルシウム37mg 食塩相当量2.1g



1 特に根本の土をよく洗う。

2 根本からゆでる。葉先も鍋に入れる。

3 冷水につけてよく冷ます。絞って食べやすく切る。合わせたタレにつける。

レンジでゆでる場合

1 ボールや丼でもOK。フタをしてレンジで1分半～2分加熱。(500W)
2 冷水にとり、アクを抜く。冷えたら絞ってタレにつけて味付けをする

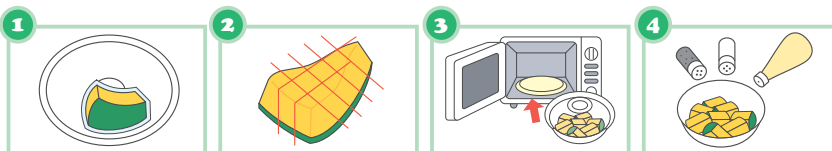
かぼちゃのレンジサラダ



材料／1人分

かぼちゃ 80g (1/16個)
マヨネーズ 大さじ1
塩・コショウ

エネルギー153kcal タンパク質1.8g
カルシウム15mg 食塩相当量0.3g



1 堅くて切りにくい時、皮を外におむけて置き、ラップしてレンジ加熱 1～2分(500W)

2 食べやすく、同じ大きさにそろえて切る

3 レンジ蓋をして2分(500W)。生からのときは3分(500W) 箸をさして、火の通りを確認する。

4 マヨネーズと塩・コショウで味付け。

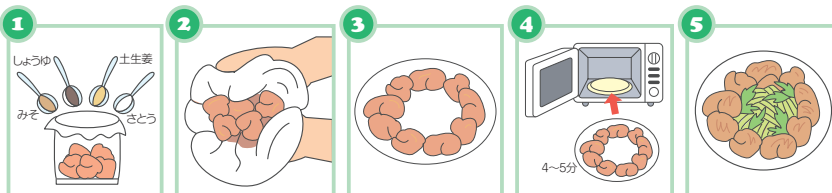
鶏肉田楽風



材料／1人分

鶏モモ肉 0.5枚
水菜 1/4束 (3cmカット)
土生姜 (チューブ) 1cm
醤油 大さじ1/2
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1/2

エネルギー279kcal タンパク質20.3g
カルシウム131mg 食塩相当量3.6g



1 ビニール袋に鶏肉と調味料を全部入れる。

2 モミモミ

3 等間隔に広げて並べる。

4 ラップまたはレンジ蓋をして3分半加熱。(500W)

5 水菜を盛る。



電子レンジかんたん Cooking

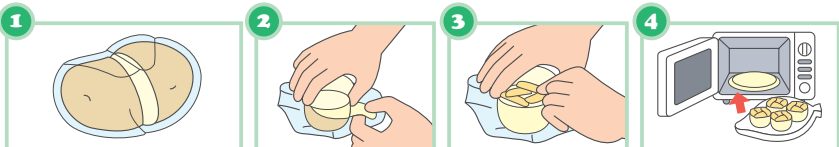
チーズ粉ふきいも



材料／1人分

じゃがいも 1個 (100gくらい)
ピザ用チーズ 大さじ1
(スライスとろけるチーズ1枚)
塩・コショウ 少々

エネルギー137kcal タンパク質5.7g
カルシウム116mg 食塩相当量0.5g



よく洗ってレンジ加熱3分(500W)
(皮をむいてからでもOK)

皮ごととき、やけどをしないように皮をむく。

塩・コショウで薄く味をつける。チーズをのせる。

チーズが溶ける程度にレンジ加熱。(1分くらい)

水菜と油揚げの味噌汁



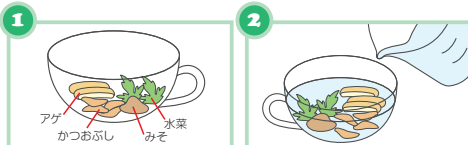
材料／1人分

油揚げ 1/8枚
水菜 1/4束 (3cmにカット)
鰹節パック 1/4袋
味噌 小さじ2
水 3/4カップ

エネルギー91kcal タンパク質5.7g
カルシウム110mg 食塩相当量1.5g

<ワンポイントアドバイス>

油揚げは買ったときに刻んで冷凍すると、必要量ずつ使えて便利です。



マグカップの底に味噌を入れ、油揚げ、鰹節、水菜。

水を入れてレンジで2分(500W)

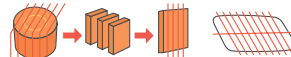
切干大根とにんじんのかんたん煮



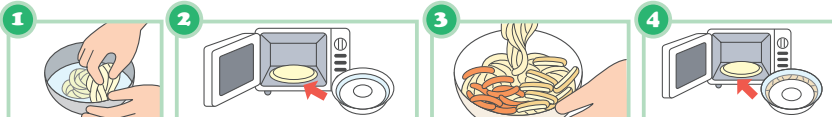
材料／1人分

切り干し大根 20g
人参 20g
油揚げ 30g
和風だしの素 小さじ1
水 150cc
薄口醤油 大さじ1.5
砂糖 大さじ1.5

下準備



エネルギー287kcal タンパク質10.5g カルシウム267mg 食塩相当量5.7g



水の中で、切り干し大根をもみ、アクを抜く。200ccにつけてレンジ加熱8分(500W)。大根と他の材料をみんな入れ、水を2〜3回かえる。ザルに移して軽く水洗いししぼる。

切り干し大根がかぶるくらいの水(分量外)につけてレンジ加熱8分(500W)。大根と他の材料をみんな入れ、調味料もみんな入れる。

大きめの丼に、戻した切り干し大根と他の材料をみんな入れ、調味料もみんな入れる。

オーブンペーパーがラップかぶせ、重しにひとまわり小さい皿をのせてレンジで8分(500W)

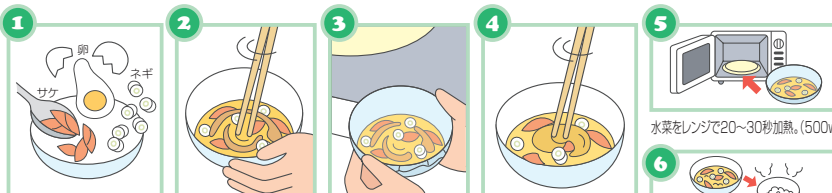
鮭とネギのふわふわ玉子丼



材料／1人分

ネギ 10cm 卵 1個
牛乳 大さじ1
鮭フレーク 大さじ3/5
ご飯 お茶碗軽く1杯(150g)
薄口醤油 小さじ1/2
ゴマ油 小さじ1/2

エネルギー381kcal タンパク質13.9g
カルシウム62mg 食塩相当量0.6g



サケ、ネギ、牛乳、卵、醤油、ゴマ油、みんな入れる。

よく混ぜ合わせる。

ラップをかけずにレンジで40秒。(500W)

まわりの火の通ったところとまだの中央をよく混ぜ合わせる。

温かいご飯にかける。



かんたん Cooking

かんたんC1

豆腐を手でくずしたもの、大根おろしをご飯の上にのせてかつおぶし、のり、醤油をかける。醤油のかわりに瓶入りのなめたけでもOKです。



かんたんC2

焼き鳥の缶（タレ付）を鍋に移し、煮立ったら卵の割りほぐしをいれ、ご飯の上にのせます。（親子丼）



かんたんC3

高菜の漬物をごま油と醤油で炒め、ゆでたスパゲティを入れる。チャーハンも同じ具でできる。



かんたんC4

お茶漬けのもとをゆでたスパゲティにからめる（バター、マーガリンを少量加えるとコクがでます。）

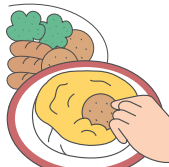


かんたんC5

餅と野菜をミルクで煮込み（コンソメで味を整える）洋風雑煮にします。

かんたんC6

ちょっとぜいたくに！ カマンベールチーズ（丸型）の上の部分をそぎ、そのままレンジで3～4分加熱すると、外は固く中はとろける。器付のチーズフォンデュができるので、クラッカーなどを付けて食べます。



ツナ缶で缶タンCooking

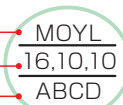
ツナ缶はいろいろな料理に使えるので、保存しておくとう便利です。

例えば：ツナサンド、ツナポテトサラダ、ツナの卵とじ、ツナチャーハン、ツナご飯、ツナの Pasta などなど



缶詰め表示の見方

品名 ——— MOYL
左から、西暦、賞味期限 — 16.10.10
製造会社名 — ABCD



こんな食べ方もあります！

● 変わり茶漬け

あたためた冷凍焼きおにぎりと梅干、昆布茶をお茶碗に入れ、お湯を注ぎます。

● リゾット

冷凍エビピラフを牛乳で煮込み、塩、コショウ、コンソメで味を整えます。



知ってナットク！

ちょっと便利な煮物のコツ

味付けに失敗しないコツ

砂糖：醤油＝1：1（同量にするとほぼOK）

煮物のアクをこまめ取り除きます

鍋物で加熱する場合の味付けは、心持ち薄味にします（煮詰まって味が濃くなる）



調味料の順番

さ 砂糖
し 塩
す 酢
せ 醤油
そ みそ

● 野菜は加熱して

両手いっぱいほうれん草をゆでると片手にのるくらいの量に減り、すんなりお腹におさまり、消化吸収も良くなります。

● 調理で失われた栄養素は量でカバー

ビタミンCのように熱を通すと壊れやすいビタミンもありますが、火を通してたっぷり食べるほうが、生野菜を食べるよりかえって栄養素はたくさん摂れます。

● 冷凍野菜のメリット

1 保存性がよい。（2～3か月はOK）

開封後はチャックシールの袋にいれたり、食品クリップでしっかり密封します。

2 必要な分量だけ使用できます。

3 調理の下処理が簡単

洗う必要がなく、皮を剥く必要がありません。

4 加熱時間が短くて済みます。

5 栄養素の損失が少ない。

＊冷凍野菜の多くは、旬の野菜を使って大量生産し冷凍しています。野菜を冷凍してもミネラルは壊れません。また、ビタミンも1年間ぐらいはほとんど減少しません。



● 無洗米について

- ・ お米を買うなら無洗米をおすすめします。洗わず水加減をして炊くだけです。
- ・ 無洗米はとぎ汁を出さないの、水環境の改善に有効で水道代が節約できます。

お米の保存…夏期は冷蔵庫で保存がおすすめ。

また、虫予防にニンニクや唐辛子をお米に入れておきましょう。





衛生管理も忘れずに

手をきちんと洗おう

食中毒菌は、手指から食品に付着し、増殖して、起こることが多いので、しっかり手を洗うことが基本です。殺菌力のあがる石鹸でしっかりこすり洗いしましょう。特に爪先、関節、指の股をていねいに洗いましょう！



まな板の使い方

まな板の片面は＜野菜用＞もう片面は＜魚肉用＞と使い分けましょう。魚介類を調理した包丁やまな板は念入りに、中性洗剤で洗い、流水でしっかりこすり洗いをしましょう

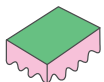
まな板・ふきんを塩素消毒

まな板やふきんはそのつど良く洗いましょう。また、食器カゴはカビがはえやすいので、まな板・ふきん・食器カゴは週に一度は塩素系漂白剤で忘れず洗浄・消毒しましょう。



スポンジやタワシ

つい、見落としがちですが、非常に汚染されている事が多いので、使用後は洗剤で洗い、濯いだ後、しっかり水を絞って、乾燥させることが重要です。



冷蔵庫を過信しないで！

消費（賞味）期限を確認して使用しましょう。期限内であっても不安に思った食品は、思い切って処分しましょう。月に1回くらいは冷蔵庫内も中性洗剤で汚れをふき取り、水でさらに洗剤を拭き取りましょう。その際、食品の状態や期限をチェックしましょう。



ノロウイルスにご注意！

感染力が強く、手指や食品などを介してウイルスが口から体内に入り、腸管で増殖します。

症状：24～48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。
ときには発熱、頭痛、筋肉痛を伴う。

特徴：ヒトの腸管内のみで増殖します。
感染力が強く、少量（10～100個）でも発症します。
経口感染、接触感染、飛沫感染など、感染ルートが複数です。

予防：手指をよく洗う。
加熱する時は、食品の中心温度が85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
調理器具、調理台、流しなどは消毒して、いつも清潔にしておきましょう。

★症状が出た場合は、我慢せず、すぐ病院へ行って診察を受けましょう！



あなたの食生活をチェックしてみましょう

1 朝食は週に何回程度食べていますか？

①毎日 ②週3日位 ③ほとんど食べない

2 1日の食事回数は何回ですか？

①1日3回 ②1日2回 ③1日1回

3 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ですか？

（ご飯+メインのおかず+サブのおかず）

①1日2回以上 ②1日1回 ③ほとんど食べない

4 普段の体調はいかがですか？ 該当項目にチェック

①体調良い ②不調2項目以上 ③不調5項目以上

5 喫煙していますか？

①吸わない ②時々 ③毎日吸う（1日 本）（オから）

6 アルコールを飲みますか？

①飲まない ②週2～3回 ③毎日 種類と量は？（ ）

7 健康のために心がけている・努力していることはありますか？

①毎日している ②週半分位 ③しない

運動→何を（ ）

食事→（ ）

生活リズム→（ ）

睡眠→（ ）

ストレス対策→（ ）

その他→（ ）

8 睡眠・休養は足りていますか？

①足りている ②不足気味 ③いつも足りない

9 一週間平均して、図1の食品をどれくらい食べていますか？

該当する項目を——で結びましょう。

10 コンビニでよく利用する食品は何ですか？

（ ）

利用する場面は？

①朝食 ②昼食 ③夕食

④その他（ ）

11 ダイエット経験がありますか？

①経験ない ②経験ある（ ）歳頃

③今やっている

方法（ ）

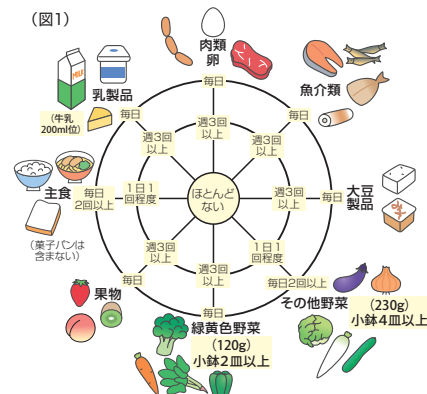
結果（ ）

12 女性のみ 生理は毎月ありますか？

①はい ②不規則

③3ヶ月以上ない ④治療中

- 1 疲れやすい
- 2 やる気がない
- 3 目覚めが悪い
- 4 胃腸の具合が悪い
- 5 寝付きが悪い
- 6 イライラする
- 7 風邪ひきやすい
- 8 肩こり
- 9 頭痛
- 10 時々めまい
- 11 便秘
- 12 下痢
- 13 食欲ない
- 14 視力の低下
- 15 生理痛
- 16 太りすぎ
- 17 手足の冷え
- 18 腰痛
- 19 貧血気味
- 20 アレルギー（ ）
- 21 現在治療中（ ）
- 22 その他（ ）





診断結果

生活習慣チェック	①	②	③	生活習慣チェック	①	②	③
	点				点		
① 朝食	10	5	0	卵+肉	5	2	0
② 食事回数	5	2	0	魚	5	2	0
③ 揃った食事	10	5	0	大豆	5	2	0
④ 体調	5	2	0	緑黄色野菜	10	5	0
⑤ タバコ	5	-5	-10	緑黄色	10	5	0
⑥ 酒	5	0	-5	果物	5	2	0
⑦ 心かけ	5	2	0	主食	5	2	0
⑦ 睡眠	5	2	0	乳	5	2	0
朝食におかすがない ➡ -5点				小計	点		
就寝時刻1時以降 ➡ -5点				合計	点		
					点		



点



今日から、チャレンジ!

まず、

つぎに、

そして、



身体に悪い食べ物はありません。

どう食べるか ➡ 量・バランス・タイミングで、

健康は左右されるのです。

健康は、あなただけでなく次世代に繋がります。

食習慣は、次世代の子供達に直接影響します。

パパやママに一番近い皆さんに『食の大切さ』をきちんと考えてほしいのです。

80才まで生きるとして、あと約65700回の食事。

これから、あなたはどのように食べますか?



インターネットで食生活 カンタンチェック!!

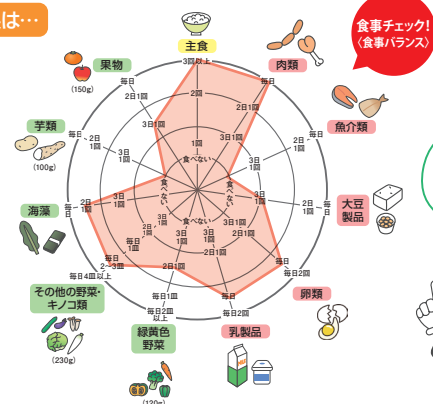
食生活かんたんチェック

今日のごはん、いつものごはん、調べて健康 ごちそうさま!!

あなたの食生活診断結果は...

診断得点
62 / 100点

点数評価 コメント
少し偏りが大きいようですね。体調に現れていませんか? 少し改善するとグッと点数がアップしますよ。少しがんばってみましょう。



点数とグラフで
分かりやすく
アドバイス!!



さっそくチェックしてみよう! <http://shoku.u-coop.net/>



あ と が き

消費者教育の範囲は広く、消費生活のあらゆる領域に関連していますが、食育も消費者教育の重要な要素のひとつとして、積極的に取り組んでいます。

このたび、『食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるための取組み』（「内閣府食育推進室 食育の推進について」より）の一環として、「自分の健康を守るチカラ養成ハンドブック」を作成しました。

高校までの比較的規則正しい生活から、とすると生活リズムが乱れやすくなりがちな大学での学生生活。食に関する知識を育み、自分の健康は自分で守り、健康的で有意義な学生生活を送っていただけることを願っています。

兵庫県・大学生協阪神事業連合



かしこい消費者になるための学習ツール

消費者被害は自分に関係ないと考えず、自分や大切な友人の身の回りにその危険性が潜んでいることに気づき、多くの事例やその対処法を知り・学ぶことで、トラブルを未然に防ぐとともに、「しまった、困った、だまされた」と思ったときにお役立てください。

●ダマされないチカラ養成WEBセミナー

若者を狙う悪質商法から身を守る

大学生のための

“ダマされないチカラ”養成セミナー

私って、被害者!?

めざそう!“スマコン(賢い消費者)”
「ともに暮らしやすい社会」を創るために

大学生をねらう悪質商法知ってますか?

被害者にならないために悪質商法って?

ダマされないチカラ 養成所

あなたは消費者トラブルにあわない自信がありますか?

○ダマされないチカラ養成WEBセミナー

セミナー1
身近な契約の落とし穴
～契約にくわしくなる～

セミナー2
クレジットの落とし穴
～クレジットにくわしくなる～

セミナー3
インターネットの落とし穴
～ネットトラブルにくわしくなる～

消費者ホットライン

188を押す
→アナウンスに従って郵便番号を知らせる
→最寄りの相談窓口につながります。
※相談窓口につなぐ時間帯から、通話料金は発生します。

い や や! 188 「188」泣き寝入りと覚えてね

くらしのヤングクリエイター 検索

●社会で生きていく力=「生きるチカラ」養成HandBookシリーズ(電子書籍版)

めざそう!“スマコン(賢い消費者)”

「ともに暮らしやすい社会」を創るために

※「スマ・コン」とは、スマート・コンシューマー(Smart・Consumer)の略で、「カッコいい」とか「賢い」・「消費者」といった意味の造語です。

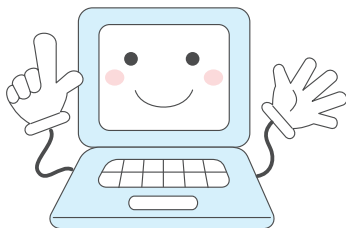
公正で持続可能な社会を、消費者みんなで創ってこう!

2012年12月に「消費者教育の推進に関する法律」が施行されて、やっと「『消費者市民社会』の形成が望(う)た」われ、学校教育に消費者教育を取り入れていく機運がスタートしたばかりです。それは、社会で生きていく力=「生きるチカラ」の1つになることは間違いないでしょう。
(兵庫県・大学生協阪神事業連合制作のハンドブック「スマコン」になるためのチカラ養成HandBookより)

大学生協阪神事業連合は、兵庫県との協働事業による様々な「消費者教育」の一環として、「社会で生きていく力=「生きるチカラ」」(選択版)を身につけていただく一助になればと、各種ハンドブックを制作しています。

めざそう スマコン 検索

ダマされないチカラ養成 お役立ち リンク集



●文部科学省

文部科学省が進める消費者教育を紹介しています。

文部科学省 消費者教育

検索

●消費者庁

注意喚起情報などを紹介しています。

消費者庁

検索

●警察庁

ネット相談受付や被害事例と対処法、最新のネットに関する安全情報など。

警察庁インターネットトラブル

検索

●金融広報中央委員会

お金にまつわるトラブル予防の情報について豊富に情報提供されています。

知るぽると

検索

●国民生活センター

消費生活・消費者問題に関する事例や対処方法を紹介しています。

国民生活センター

検索

●Twitter 兵庫県安全安心な消費生活推進本部

話題の悪質商法の手口やリコール情報など定期的に発信！

ツイッターhyogoshohi

検索

●こちら消費生活センター特相係

消費者トラブルへの対応について、楽しみながら学んでもらうためのアニメーションDVDです。困ったな…になる前に見ておこう！

特相係

検索

だまされた

おかしいな

しまった

困った

と思ったら

一人で悩まずに、
最寄りの消費生活相談窓口
お気軽にご相談ください！

消費生活についての相談や苦情をお聞きして、
その解決をお手伝いします。

秘密厳守

相談は
一切無料
です

消費者ホットライン

ナビに従って郵便番号を知らせると、近くにある相談窓口につながります。



188

『188 泣き寝入り』
と覚えてね

制作 兵庫県企画県民部消費生活課

〒650-8567 兵庫県神戸市中央区下山手通5丁目10番1号
TEL. 078-362-3157 FAX. 078-362-4022

大学生協阪神事業連合

〒651-0063 兵庫県神戸市中央区宮本通7丁目1番13号
大学生協神戸会館内
TEL. 078-262-5670 FAX. 078-252-7783