

保健センターだより 2019.秋

みなさま、こんにちは！ 創大祭・白鳥祭、定期試験と、お忙しい毎日を送っているかと思いますが、体調は大丈夫でしょうか？>< 毎日本当にお疲れさまです。忙しさと手間が面倒で、食事がおそろかになっていないでしょうか…？ 食事はみなさんの体を作る、大事な基本です！ いきなり大きく内容を変えなくても、健康的な食事は簡単に始められます^^ まずは、できることから始めてみませんか？（参考：へるすあっぷ21）

若くてもメタボに！？ こんな食生活も要注意

- ☑ 食事にはあまりお金をかけたくない
- ☑ 手軽なファーストフードや加工食品、菓子等で食事を済ませることが多い
- ☑ 疲れやすく、風邪をひきやすいなど体調を崩しやすい



若者に多いのが、食事への意識が低く、食事にお金をかけたくないというもの。節約を兼ねて手軽なファーストフードや加工食品などで食事をすませていると、なんとなく体調が優れなかったり、将来コレステロール値の上昇など、健診の検査値にも変化が出やすくなります。



食事の中身を意識してみましょう！
食生活を大きく変えることは難しくても、食事の中身を意識することで、
将来のメタボ予防につながります。できるところから取り組んでみましょう！

3食でそれぞれ違うタンパク源をとる

たとえば、昼はお肉だったから、夜は魚を食べてみる



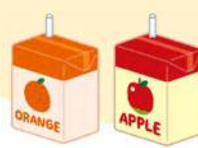
できるだけ加工度の低い食品を選ぶ

菓子パンよりサンドイッチ



食品数の多い商品を選ぶ

単品のジュースより 1日分の野菜ジュース



☆かんたん 10分クッキング☆

【 鮭とアボカドのチーズトースト 】 1人分

(参考：へるすあっぷ21)

★鮭はたんぱく質が豊富で、EPA や DHA などの良質な脂質がとれます。紅い身の色・アスタキサンチンには抗酸化作用があり、DHA などとともに血液サラサラ効果が期待できます。

<材料> イングリッシュマフィン…1枚、鮭フレーク…25g (約大さじ2)、アボカド…1/4個、ピザ用チーズ…30g (約大さじ4)



- <作り方>
- ① アボカドは縦半分に切ってねじって種を取り、皮をむき、厚さ1cmに切る。
 - ② イングリッシュマフィンは横半分に割り、アボカド、鮭フレーク、チーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

何かあったら、いつでも来てください。お待ちしております☺

創価大学 保健センター
 TEL 042-691-9373