

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 夏休みの生活編～ 8月号

夏休みは生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい時期です。暑さや冷房での体調不良、食欲の低下なども起こしやすくなります。今回は夏休みを元気に過ごすための生活と栄養の工夫をご紹介します。

①十分な睡眠

夜更かし・朝寝坊をしがちな夏休みですが、睡眠のリズムを変えないように心がけましょう。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。



②適度な運動

散歩や軽い運動で体を動かしましょう。午前中や夕方の涼しい時間帯に行うのがおすすめです。



こまめな水分補給を忘れずに！

③バランスの良い食事

朝食をしっかり摂る

体内時計にかかわるセロトニンというホルモンをしっかり分泌させるために、原料となるトリプトファンを多く含む食品を取り入れましょう。
例)卵、納豆、乳製品、バナナ



健康管理検定 後援：文部科学省

夏野菜・果物を積極的に

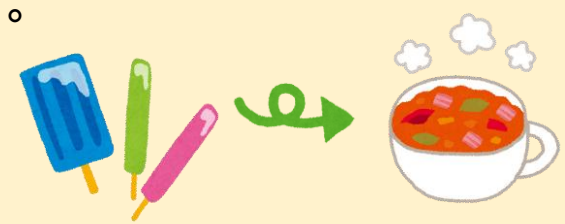
きゅうり、トマト、ナス、スイカなどは夏の暑さで体にたまった熱を冷ます「暑気払い」の食べ物。みずみずしさもあり、食欲がない時にもおすすめです。



株式会社ムーンエレファントジャパン

冷たいものの摂りすぎに注意！

冷たい食べ物や飲み物は胃腸の働きを低下させ、食欲不振や消化不良を引き起こす原因に。冷たいものばかりではなく、温かいスープなど胃腸にやさしいものを取り入れましょう。



象印マホービン

コラム

カンピロバクターによる食中毒

カンピロバクターとは？

鶏や牛などの腸内にいる細菌で、加熱不十分な鶏肉で感染します。感染すると下痢、腹痛、発熱、頭痛などの症状が食後1～7日で現われ、重症化するとギラン・バレー症候群を発症することもあります。

奈良市内でも発生事例が多数！

鳥刺しや鶏加熱不十分な鶏肉が原因の報告
(若年層に多い)
→「飲食店で提供されているから安全」
「新鮮だから安全」というわけではな
い！

細菌性食中毒予防の3原則

- ①つけない (洗う・分ける)
 - ・こまめな手洗い
 - ・肉や魚を扱った調理器具は使用のたびに洗って殺菌
- ②増やさない (低温で保存)
 - 多くの細菌は10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止
- ③やっつける (加熱調理)
 - ・中心部が75℃1分以上加熱されることが目安

対策

- ・十分な加熱
- ・サラダなど生で食べるものとは別に調理
- ・鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

中心が白くなるまで！

