

栄養・運動・休養で

健康を維持しよう！

毎日の食事。何かしながらのながら食べや早食いになっていませんか？
食事を楽しみながら、よく噛んで食べるようにしましょう。
健康を維持するためには「栄養」「運動」「休養」の三要素が重要です。
食生活、運動、休養の各項目をチェックし、現状を把握して生活を
改善しましょう。また大学生協食堂の栄養表示もぜひご活用下さい！



食生活 チェック



- 1 1日2回は肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べる。
- 2 毎日牛乳を飲んでいる。
- 3 毎日緑黄色野菜（人参、ほうれん草、トマト等）を食べている。
- 4 毎日淡色野菜（キャベツ、玉ねぎ等）を食べている。
- 5 毎日、穀物やその加工品を食べている。
- 6 1日3回規則正しく食べている。

運動 チェック



- 1 立ったり、歩いたり時間が1日3時間以上ある。
- 2 好きなスポーツがある。
- 3 週3回汗ばむ程の運動をしている。
- 4 エスカレーターと階段のある所では、階段を使う。
- 5 1日1回心臓がドキドキするような運動をしている。
- 6 歩ける距離なら出来るだけ乗り物を使わない。

休養 チェック



- 1 睡眠を充分にとり、朝、気持ちよく目覚めている。
- 2 旅行などで能動的なことの切り替えが出来ている。
- 3 サークル活動や日常の場面で人との交流がある。
- 4 趣味を楽しむ時間がある。
- 5 パソコン・スマートフォン等は連続して使用せず、適度に休憩を入れている。
- 6 入浴で体も心もリフレッシュ出来ている。

判定

それぞれ当てはまる数を数えてみよう！
3つとも合格が揃えば完ペキです。

GOOD

☆ 一応合格 ☆
6個

FIGHT

もっと努力を！
5～3個

BAD

体調を崩してしまうかも
2個以下

自分の標準体重(BMI)を知ろう！

標準体重	自分のBMI
身長(m) × 身長(m) × 22	体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.5未満 …………… 痩せ	※ BMI (Body Mass Index) は肥満の判定に用いられる
18.5以上25未満 …… 標準	ものです。最も疾病の少ないBMI 22を基準として
25以上 …………… 肥満	ています。

栄養表示を活用しよう！

食堂で掲示しているメニューカードには、エネルギー・タンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量、カルシウム、野菜量を表示しています。また学食情報サイト「学食どっとこープ」では選択したメニューの合計の栄養価と1食あたりの摂取量の目安に対する充足率を確認することが出来ます。食事をしながら栄養価のチェックができますので健康維持のために是非活用して下さいね！

おすすめ メニュー

スタミナフェア

食欲が落ちてきていませんか？
「スタミナフェア」で
元気な毎日を応援します！

豚肉

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1に関しては100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラスです。鶏肉や牛肉などの他の肉類と比べても、5～10倍のビタミンB1を含んでいます。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーへ変えるために必要な栄養素です。ビタミンB群は疲労回復のビタミンと呼ばれることもあり、筋肉に乳酸が溜まるのを防いでくれるため、疲れやすい方やスポーツなど活動量が多い方は、より意識して摂取する必要があります。

にんにく

強い抗酸化力をもつ香り成分アリシンが豊富に含まれます。アリシンは抗酸化作用や殺菌効果のほか、糖をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収をよくし、疲労を回復させる効果が期待出来ます。

鰻(カツオ)

高タンパクで低カロリーのカツオには、運動により分解された筋肉を補修するアミノ酸が多く含まれています。筋力を落とさずしっかりダイエットしたい方や、負荷の高い運動をして筋肉を強化したい方におすすめの食材です。カツオに含まれる鉄分は、吸収率のよい動物性鉄分のヘム鉄です。赤血球を増やすビタミンB12も含まれ、ヘム鉄の作用をしっかりと発揮します。その為、貧血予防の効果が期待出来ます。



ガニリック
ペッパーバーグ



カツオ漬け丼
(にんにく醤油)



棒餃子



唐揚げ油そば



スタミナ豚キムチ炒め