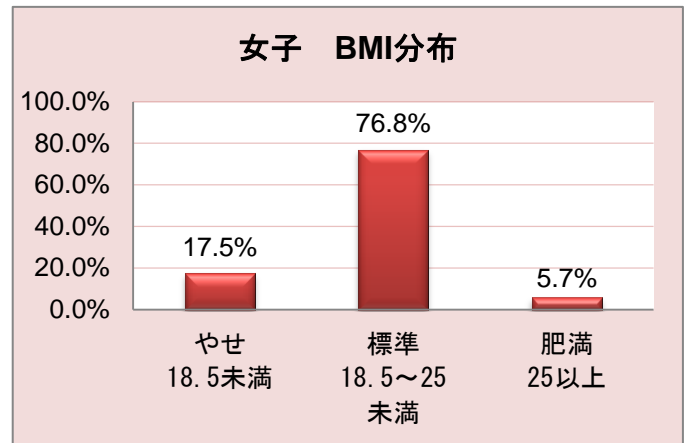
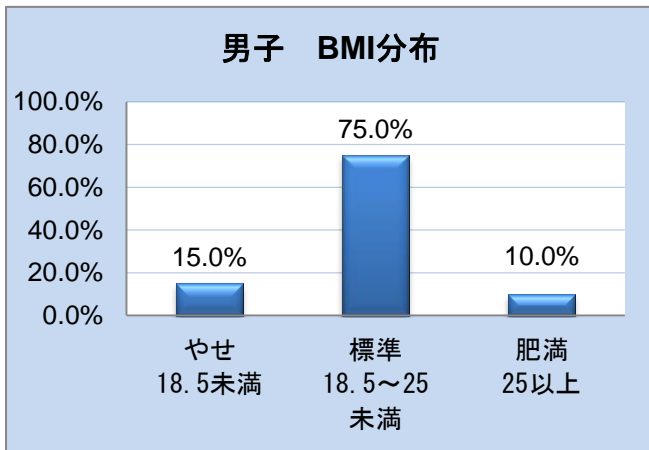




今年は、連日の記録的猛暑や記録的大雨といった異常気象や、勢力の強い台風に見舞われる日などがありました。自然災害の恐ろしさを、目の当たりにされた方も多かったことでしょう。そんな中、自身の安全を確保し、健康管理に努めることが出来ましたでしょうか。再度、身の回りの安全対策、災害時の準備物などを見直し、家族や友人など身近な方と協力して対策を練ってみましょう。

～ 2018年度実施 健康診断結果 ～

BMI (Body Mass Index) …… 体格の指標。身長に見合った体重かどうか判定する数値です。
統計上最も病気になりにくいBMI理想値は**22**です。



標準（18.5～25未満）のBMI数値である学生の割合が、男女ともに約75%以上でした。平均値は、男子21.2、女子20.7で、20歳台のBMI平均値男性22.9、女性20.9と比較すると、本学の男女ともやや低い結果でした。BMI理想値22と比較しても本学の平均値は低いと言えます。自身のボディイメージを正確に持ち、健康的な体を作りましょう。

BMI早見表

■ 18.5未満はやせ □ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

【計算式】

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 \text{ (m)}$$

健康的で体格のバランスも良いBMI理想値は**22**です。あなたのBMI値はどうか。自身の体格を正しく認識しましょう。



毎日朝食を食べよう!



～ 朝食は1日の始めの大切なスイッチ ～

新入生を対象とした入学時健康調査の結果、調査実施時期が3月と5月で、朝食欠食率が3月より5月の方が約20%増加することが分かりました。新入生だけでなく、在学生の皆さんもどうですか?一人暮らしを始めてからも食生活を乱すことなく過ごせていますか。自身の体格を正しく認識し、朝食を毎日食べましょう。

朝食摂取の重要性

脳のエネルギー源「**ブドウ糖**」を朝食で補給することによって、脳と体にスイッチが入り、

脳と体が目覚める

集中力・やる気アップ

1日のリズムを作る

などの

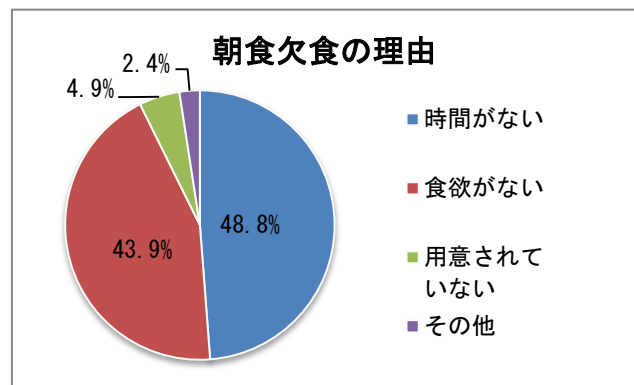


重要な役割を果たします。**ブドウ糖**は、お米 、パン類 、麺類  に多く含まれています。毎朝スイッチを入れて一日をイキイキと過ごしましょう。

【2018年度入学時健康調査アンケートより】

入学時健康調査より、朝食の欠食理由として、「時間がない」「食欲がない」が約90%を占める結果となりました。

生活リズムが乱れると食欲も出ません。まずは生活リズムを整えることが大切です。1日の食事の摂取時間、運動や休養及び睡眠のとり方などを見直してみよう。



朝食に食べるもののアドバイス

・朝ごはんを食べていない人

果物、牛乳、乳製品など食べやすいものから



・ごはんやパンしか食べていない人

野菜料理、卵料理、果物など
もう1品プラスしてバランスアップ



朝食を準備するときのアドバイス

① 夕食を準備する際に朝食のことも考えて下ごしらえをする

→夕食の残り物をリメイクする
そのままだってOK



② 調理しなくてもいいものを用意する

→そのまま食べられるチーズや果物を用意する



③ 毎朝お決まりのパターンを決める

→朝食の準備に悩まない



〈参考〉兵庫県「兵庫県民の食生活のすがた」より
農林水産省「朝食が大事なワケ」より