発行：大阪工業大学保健室
更新：2016年　５月　10日

保健室だより

**ゴールデンウィークが終わりました。リフレッシュできましたか？疲れは残っていませんか？
季節がら運動をしやすい時期でもあるので、健康な体作りをしてみませんか。
生活習慣病は、だれでも一度は聞いたことがあると思います。生活の習慣が将来に重大な病気を引き起こすので、今から健康な体づくりを始めていきましょう！**

生活習慣病予防のために　　～こんな習慣は改善していきましょう～

・食べ物の好き嫌いが多く、野菜をほとんど食べない。
・お菓子やジュースをよく摂る。
・味付けの濃いものや揚げ物が好き。
・眠る3時間以内に夕食をとっている。
・早食い。
・おなかがいっぱいになるまで食べる。
・階段を使わずエレベーターを利用している。
・普段、運動はほとんどせず、ゴロゴロするのが好き。

健康な体を作るために。

① 太り過ぎ痩せすぎに注意

BMI22に近づけましょう　　自分の身長と体重からBMIを知ることができます。
BMIとは体格を相対評価した肥満の国際基準です。

BMI=22となる体重を理想としたのが標準体重で、男女ともＢＭＩが22の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率が最も低くなるということがわかってきています。

運動や食事量で体重管理しましょう。

BMI２２の体重の出しかた

身長（m）×身長（m）×22

（例）身長１６０ｃｍの場合

1.6×1.6×22＝56.32

標準体重は56.3kgとなります。

・定期的に一定の条件で体重測定をしましょう。　（例）入浴後毎日
・野菜を３５０g以上を食べましょう。
・おやつの摂取時間は14～15時にしましょう。体内に脂肪を溜め込むタンパク質「ビーマルワン」の分泌が１日のうち最も少ない時間帯と言われています。
・スナック菓子を食べるときは分量を決めて、食べ過ぎないように。
・マヨネーズやドレッシングはカロリーが高いので、控えめにしましょう。

② 睡眠をしっかりとりましょう

・睡眠環境を整えましょう。夜中の騒音や窓から入るネオンの光は、安眠を妨げます。
・朝に強い光（日光）をあびると、その日の夜は早くから眠れる、という研究報告があります。これを利用して、朝の目覚めを良くするために、ベッドや枕の位置を工夫して、朝日が顔にあたるようにすれば、かなりの効果を期待できるようです。
・眠る前は、交感神経が刺激され頭がさえるパソコンや携帯を控えましょう。

③ 心肺機能を高めるために、適度な運動を毎日行いましょう

通学時を利用して、歩き方を意識しましょう。歩幅を大きくする、スピードを上げる、エレベーターの使用を控えることでも、効果があります。

大阪工業大学　保健室　大宮キャンパス（2号館1階）TEL06-6954-4034
枚方キャンパス（1号館1階）TEL072-866-5329