

気にしている??

運動・食事・生活習慣

もう一度、見直そう!

毎日の暮らしの中で、カラダのコト、健康のコト、気にしていますか? 少々夜更かししたり、食事を抜いたりしてカラダに負担をかけても、今は若さで元気に乗り切れているかもしれません。でも、ちょっと待って! 毎日の食事や運動、生活習慣の積み重ねが、今の自分はもちろん、10年後、20年後の自分のカラダを決めるのです。ほんの少し気にかけるだけで、今も将来も、健康でカッコいいカラダでいられるコツをご紹介します!

今の自分が10年後の
カラダをつくる!

カラダのこと

九産大生に質問!
カラダのために気を付けていることは何ですか?



荒巻 あやめさん(芸術学部 デザイン学科 3年 山門高校)



坂井 成人さん(経営学部 国際経営学科 1年 博多高校)



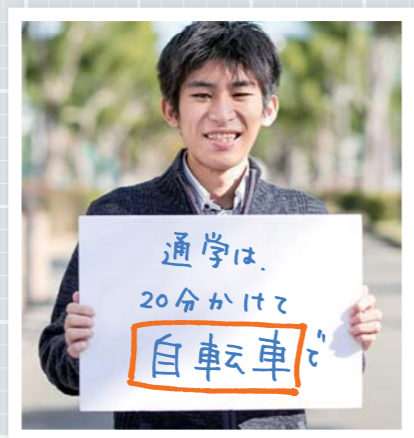
鶴留 亮太さん(工学部 電気情報工学科 4年 松陽高校)



豊鏡 由衣さん(国際文化学部 日本文化学科 2年 日南学園高校)



石丸 亜綺さん(商学部 観光産業学科 3年 福岡工業大学附属城東高校)



永田 裕基さん(情報科学部 情報科学科 2年 九産大付属九州産業高校)



山崎 雄さん(経済学部 経済学科 1年 海星高校)

皆さん、それぞれ健康に気を付けていますね。次のページではさらに詳しく学生のヘルシーライフを紹介! 健康指導の先生からのアドバイスも要チェック!



目指せ！ヘルシー＆
ナイスボディ！

健康的なカラダづくりのために、
ヘルシーライフを実践しているという
学生3人にインタビュー。
学医の村谷先生に診断していただきました。

健康指導の先生



健康・スポーツ科学センター
村谷博美教授



肉体派
ラグーマン
HEALTHY
KSU

橋本 航樹さん
(経営学部 産業経営学科 2年
九産大付属九州産業高校)

カラダをつくるために、
ご飯やプロテインをしっかり取っています

ラグビー部に所属し、1日2時間、週6日練習に励んでいます。けが防止のために、練習前にはストレッチを十分行うように心がけています。体重を増やしたいので、食事はしっかり。朝は苦手なので食べませんが、昼は学食でご飯は大盛り、夜もご飯を2膳は食べます。さらに、運動の後30分以内と寝る前にプロテインを摂取。寝る前は牛乳で割って飲んでいきます。普段は、間食はしません。ただ、休みの日は、

ご飯に、納豆1パックと卵、豆腐1丁を乗せたオリジナル丼を食べることも。半年前から坐骨神経痛ですが、シーズン中は練習や試合で治療に行く時間が取れません。オフになったら、行きたいと思います。原因として、姿勢の悪さを指摘されたので、猫背にならず、姿勢を良くするように気を付けています。



1日2時間、週6で練習。ポジションはスタンドオフで、チームの司令塔的な役割を務める橋本さん。なかなか休みが取れず、腰痛の治療ができないのが悩み

村谷先生のワンポイントアドバイス

食事にミネラルをプラス
腰に痛みがある場合は治療を最優先に

アスリートらしく、食事にも気を遣っていますね。いつもの食事に、ミネラルを補給することを意識すると、もっと食事の質が上がります。牛乳に抹茶を入れたり、ゴマやノリなどをプラスするだけでOKです。坐骨神経痛ということですが、痛みがあるのに放置すると選手生命が短くなる場合も。忙しくても、オフを待たずに、治療を優先してください。

村谷先生のワンポイントアドバイス

タバコの煙はのどの大敵です
人が吸っているタバコの
煙にも要注意！

急なダイエットはカラダに負担をかけます。1年でマイナス5kgを目安に。急激に減らした場合は、ダイエットの目標を達成した後も、急にやめるのではなく、運動の強度を落としたり、食事制限を緩やかにしたりして、無理のない程度で続けましょう。また、のどを大切にするためには、受動喫煙も影響大なので、周りの人が吸っているときは離れた方がいいですね。

歌うために、のどを大切に、
腹筋も鍛えています

昨年の香椎祭のミスコンでグランプリに選ばれました。1日7食取るくらい食べるのが大好きだったので、ミスコンに出ると決まっていた意識が変わりました。1日3食に減らして、夜は炭水化物を取らないようにしたり、コンテスト直前は、毎日30分くらいの走り込みをした結果、2週間で5kgも痩せたんです。でも、ミスコンが終わってからはリバウンド気味ですね。また、ライブで歌う機会

香椎祭
ミスコン女王
HEALTHY
KSU

をいただいたので、うがい、手洗いをきちんとし、寝るときは、首にマフラーを巻いて、のどを大切にしています。声を出すためには、筋肉が大切だと思うので、毎日約30分のストレッチや腹筋運動もしています。そして、健康のために大切なのは笑うこと。大好きなお笑い番組を見て、思い切り笑ってストレス発散しています。



昨年の香椎祭のミスコンで優勝！それ以来、イベントに呼ばれることも多くなり、美と健康に留意するようになったと言います

田中 彩愛さん
(商学部 商学科 3年 三井中央高校)

水分をたっぷり取って、
三食きちんと食べています

健康志向
ナチュラル女子
HEALTHY
KSU



森本 璃那さん
(国際文化学部 臨床心理学科 3年 京都高校)

1年中家では素足でいるくらい元気で、健康上の悩みは特にありません。気を付けているのは、年間を通して、水分を1日1.5リットル程度取ること。甘いジュースや冷たい飲み物は好きではないので、常温に近い水やお茶を飲むことが多いですね。以前は、朝食・昼食を抜くこともありましたが、栄養セミナーで、食事の大切さを教えていただいたからは、三食取るように心掛けています。私は一人暮らしで、朝はパンとお茶、昼はコンビニのお弁当、夜は遅いので簡単に作れる

おかずなど。自炊ですが、母がいつも野菜を持ってきてくれるので、野菜炒めなどが多いです。魚料理が好きなのですが、自分では作らないので、実家に帰ったときに作ってもらっています。もっと栄養バランスを考えた食事をしたいのですが、時間がないので、実行が難しいですね。



家ではいつも素足。バスケットボール部のマネージャーを務めているので、自分だけでなく選手の健康管理にも気を付けています！

村谷先生のワンポイントアドバイス

健康的に暮らしていますね
もう工夫で、さらにヘルシーに

適切な水分量を摂取することを心掛けている点はいいですね。三食を食べているのも健康的です。できれば、朝食に、簡単なサラダや、果物・ヨーグルトなどをプラスすると栄養バランスが良くなります。慣れれば、そんなに時間をかけずに、工夫次第で食事の内容を充実させることができますよ。

カラダに良いこと？悪いこと？

カラダの常識クイズ！

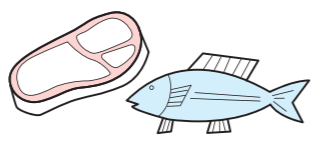
Q1 深夜までアルバイトして、寝不足でも、週末寝だめすれば健康的。



Q2 160センチ50〜53キロくらいですが脚が太いので、豆腐だけ食べるダイエットをしている。



Q3 10代や20代の間は、カラダをつくるために、食事の半分以上を肉や魚にすることが必要。



←答えは5ページへ！

カラダやココロの悩み、不安は、 早めに相談！

「何だかカラダの調子が悪い」「なんとなく気持ち
ちが落ち込む」「友だちとの関係がうまくいかな
い」などの不安や悩みがあれば、中央会館2階の保
健室・学生相談室へ。保健室では、村谷教授が健康
相談を行っています。学生相談室では、心理専門の
カウンセラーが相談に応じます。気軽に相談に來
てください。

健康相談

- 開設時間
月・水・木・金曜日
13:00～14:30(3限目)
- 申し込み方法
保健室で受付
- TEL 092-673-5119



学生相談室

- 開設時間
月～金曜日
10:00～17:00
- 申し込み方法
予約制
(状況によって、予約外の
緊急対応も可能)
- TEL 092-673-5183
092-673-5168(学生相談室直通)



村谷先生からのメッセージ

心身の健康を保ち、充実した学生生活を！

皆さん、九産大での生活を楽んでいますか。毎日の授業だけでなく、サークル活動や、学内外の友人との交流など、多くの経験を積んでいただきたいと願っています。アルバイトも大切な学びの場になるでしょう。

充実した生活を送るためには、心身の健康が大切です。九産大生を対象にした調査で、身体的な健康が損なわれた人は卒業延期や除籍・退学になるリスクが高く、精神的な健康が低下すると、卒業後の進路が決まらない可能性が高くなることが分かっています。

そこで大切になるのが、日常の生活習慣です。上に述べた調査では、タバコを吸わない生活を続けると卒業延期や除籍・退学になるリスクが低下します。運動習慣を維持し、朝食を毎日きちんと食べる生活を続けていると、身体的な健康だけでなく、精神的な健康も保たれ、卒業後の進路が決まりやすいことが明らかでした。良い生活習慣を維持し、心身の健康を保って、実り豊かな学生生活を送ってください。

健康・スポーツ科学センター
村谷博美教授



健康はバランスのいい食事から！ 九産大学食おすすめメニュー

がっつりお肉で
ボリューム満点！

オアシス レストラン
サイコロステーキセット
(ライス・サラダ・スープ付き) **640円**
香ばしく揚げたニンニクチップが食欲をそそる一品。ニンニクを揚げた油で焼いたカルビ肉のステーキで元気いっぱい！

ヘルシー
イタリアンを
めしあがれ！

イタリアンレストラン クオーレ
タコライス 420円
タマネギ、ニンジンなどのこだわり野菜をじっくり煮込んだオリジナルソースが自慢。見た目より野菜がたっぷり取れるヘルシーメニュー。

豚肉&野菜で
元気モリモリ！

クラブハウス
鉄板焼き(豚) 330円
ビタミン豊富な豚肉で疲労回復を。肉の下には、キャベツなどの野菜もたっぷり。栄養バランスも◎！

1月限定！
お見逃し無く！

学生食堂
**おすすめ(A)
レディースセット(1月限定)
400円**
毎月メニューが変わるおすすめセット。エビや野菜などをライスペーパーで包んで揚げているので、揚げ物でもカロリー控えめ。

各日
オアシス50食
学生食堂100食

しっかり 食べて元気な1日を！
100円朝食キャンペーン！

期間 1月6日(火)～22日(木)
時間 8:30～10:00
1月10日、11日、12日、13日、16日、17日、18日は、お休みとなります。ご了承ください。

1日の元気は朝食から。オアシスと学生食堂では、期間中、朝食を用意してお待ちしています。バランスのいい朝食をしっかり食べて、充実した1日を過ごしましょう！

[4ページ]カラダの常識〇×クイズ! 答え

A1 ×
きちんと睡眠を取らないと、授業中も眠くなりがちですね。週末にまとめて寝ても、睡眠不足の解消にはつながりません。おすすめなのは、起床時間を一定にすることです。少し眠くても、決まった時間に起きる生活を続けていると、生活のリズムが整ってきます。

A2 ×
肥満の程度を表す指数に、BMI値があります。BMI値が18.5以上25未満が「標準」で、18.5未満は「やせ」。この人の場合のBMI値は、約20.0ですから、ダイエットをする必要はありません。脚を細くしたいのであれば、しっかり運動することが大切でしょう。健康・スポーツ科学センターの先生方に指導をお願いしてみてください。
[BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))]

A3 ×
肉や魚も大切ですが、積極的に取りたいのは野菜です。1日に取る野菜の目標は350g。三食食べないと、この量を取るのには困難です。ご飯などの主食:肉や魚:野菜の割合を、1:1:2にすると食事のバランスが良くなります。