

わたしたちが  
待っています♪



KATAOKA NOGUCHI KUBOTA

文教大学 保健センター医務室

☎ 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

ご入学・進級おめでとうございます。

慣れない環境での新たな生活が始まり、緊張感が高まっていることでしょう。また、長引くコロナ禍の影響で大学生活を充実させられるのだろうかと不安を感じている新入生も多いかと思います。学生の皆さんには、この与えられた環境を生かし、新たな学びの場・交流の場を生み出して、充実した大学生活を送っていただきたいと願っています。

## 《学生の皆様へ》

春から夏にかけては、環境の変化に伴って、体調が崩れやすい時期です。

何より、規則正しい生活が大事になります。

夜は寝る → 睡眠時間を確保する → 早起きができる



朝食を摂りましょう・・・  
脳と体のためのエネルギー

## 《超簡単朝食メニューの紹介》

### 1) きな粉トースト

食パン 1枚  
マーガリン or バター 適量  
きな粉ティースプーン山盛り一杯



### 2) きな粉ヨーグルト

プレーンヨーグルト 100g程度  
きな粉ティースプーン山盛り一杯  
※お好みでバナナ等のフルーツ

## \*\*\* きな粉の効果・効能 \*\*\*

たんぱく質食品に分類されるきな粉には、大豆イソフラボンや抗酸化がある大豆サポニン（免疫力を向上して風邪をひきにくくしたり、肥満の予防や血流を良くして冷え性予防）・不溶性食物繊維（ごぼうの4倍）などを含み、骨と歯の構成成分であるカルシウムが豊富です。

※ヨーグルトきな粉は体に良いのか??? きな粉には大豆オリゴ糖が含まれ、ヨーグルトには乳酸菌が含まれるからです。大豆オリゴ糖は、ビフィズス菌などの善玉菌と呼ばれる腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を増やしたり整腸作用が期待できます。しかし、摂りすぎることによって便の体積が増えて逆に便秘が酷くなる場合があります。1日大さじ1程度（6g）を目安にすると良いでしょう。きな粉100gに含まれる大豆イソフラボンアグリコンは、平均で266.2mgと非常に多く含まれています。一般的に使用する量（5~10g程度）でも13.31~26.6mgと、豆乳100gと同程度の含有量です



◎今回は、免疫力を高める**呼吸法**をご紹介します。

普段わたしたちが無意識におこなっている呼吸・ほんの少し「**呼吸する**」ことを意識するだけで免疫力を上げることができるんです！  
その中でも深くリラックスできる**腹式呼吸**は副交感神経の働きが優位になり、体内に酸素を多く取り込めることによって免疫細胞が活発になる効果があります。

アニメ「鬼滅の刃」では**全集中の呼吸**という呼吸法で**鬼**を倒しています。

日常わたしたちを取り巻くストレス・・批判や中傷、長時間労働、過酷なノルマなどは現代社会の**鬼**と言えないでしょうか？

最近では新型コロナウイルスによるさまざまな制約も**鬼**と言えますよね。

この現代社会の**鬼**によって悩み苦しむ、つらく悔しい思いをしている人が今、社会に増幅しています。

このストレスという名の**鬼**を呼吸で対処することができるとしたら・・**全集中の呼吸**も医学的に理にかなっているのかもしれない。

自分の好きな時に思いついたら、いつでもどこでもできる**呼吸法**を習慣化して生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 呼吸法

**ワンポイント!**  
吐く息①を吸う息②よりも長めに行う。

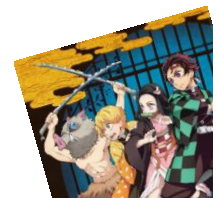
はく前は口で！

吸う時は鼻で！

無理のない範囲で行いましょう。

**2~3分**

- 1 口をおちよぼぐちに、5秒~10秒程度、細く遅くに、下腹をへこませる感じで息を吐き出します。
- 2 3秒くらいかけて下腹を膨らます感じで鼻から息を吸います。
- 3 2秒くらい息を止めます。
- 4 ①~③を2~3分ほど繰り返しましょう。



～本のご紹介～ \* 医務室に置いています \*

本なんて  
読まなくて  
いいのだけれど、  
幅 允孝

「本なんて読まなくていいのだけれど、」

幅 允孝著 晶文社 (2014)



「朝ごはんの本」

エイ出版 (2015)



『人が本屋に来ないので、人がいる場所に本を持ち出していく仕事をしている』<ブックディレクター>である著者の本にまつわるエッセイ。本、といってもマンガから写真集、さまざまな本を紹介しています。最近、本読んでないなあーというあなたのアンテナに引っかかる一冊が見つかるでしょうか？

朝ごはん派のひととパン派のひとともなるべくシンプルに無理なく作れるレシピがたくさん紹介されています。明日の朝ごはんを楽しみにして眠れたら・・もちろん朝ごはんだけでなく夜ごはんも食べてもいいでしょう♪

\* 次回の医務室だよりは  
2022年秋の予定です \*

