

# Nursing Magazine 1月号 vol.5

最近気温がぐっと下がり、コートを着ている人も見かけるようになりました。保健室では喉が痛い・鼻水が出るなど、風邪症状を訴える人が多く訪れています。手洗い・うがい、休養と栄養をしっかりと取り風邪対策をしましょう。

さて、今月はみんなが大好き、ファストフードのカロリーについてです。

## ファストフードの選び方

安くてとっても食欲をそそるファストフード。若い皆さんは、時々無性に食べたくなったりしませんか？一人暮らしだから毎日のように食べている・・と言う声も時々聞きます。

高カロリー・高脂肪・塩分も高いものが多く、栄養が偏ると言うことは皆さんはすでにわかっていますよね。実際に、どのくらいのカロリーがあるのか知っておきましょう。

### <まず、一日に必要なカロリーは・・>

20代男性:1550キロカロリー  20代女性:1210キロカロリー 




上記は平均値です。運動量や基礎代謝などにより変わってきますが、大体の目安として覚えておきましょう。

### <ファストフードのカロリー目安>

ハンバーガー:300キロカロリー	チキンナゲット5個:230キロカロリー
フィッシュバーガー:430キロカロリー	フライドチキン:230キロカロリー
照り焼きバーガー:538キロカロリー	バナラシェーク:320キロカロリー
ホットドック:410キロカロリー	ジュース:140~160キロカロリー
フライドポテトM:420キロカロリー	サラダ:40キロカロリー
	お茶:0キロカロリー



### <ちょっと気を遣って選んでみると>

 1118キロカロリー	照り焼きバーガー ポテト オレンジジュース		 340キロカロリー	ハンバーガー 紅茶(ストレート) サラダ
--	-----------------------------	---	--	----------------------------

**-778キロカロリー!**

少し気をつけて選ぶと、これだけの差が出てきます。ぜひ実践してみてください。それでもファストフードは栄養バランスは偏っていますので、控えめにしましょう。

## 脱・タバコへの道 ③ ビタミンCを破壊する!

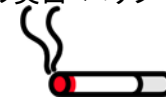
タバコを吸うと、体内のビタミンCを破壊することはご存知ですか？

喫煙しているある学生にそのことを話すと、「ビタミン剤を摂っているから大丈夫」と話していました。大きな勘違いをしているようです。

そもそもビタミンCの働きは・・

風邪予防、がん予防、ストレスの抵抗力を高める、肌の美白・ハリツヤをだし若々しくする・・などなど、必要不可欠な栄養素です。

一日に必要なビタミンCは、100mg(厚生労働省)。



**なんと! タバコ1本で破壊されるビタミンCは、25mg~100mg!**

サプリメントでせっせと取り込んだビタミンを、タバコはかたっぱしからどんどん破壊していくようなイメージです。ちなみにタバコは、一部で「老化促進サプリメント」と言われています。

若いうちは気づかなくても、段々と非喫煙者との健康の差が出てくることでしょう。禁煙に興味のある方、お気軽に保健室にご相談下さい。

### おまけ★サプリメントって・・

「一日に必要な量を3錠で摂れる！」などと広告されています。

しかし、実際その量が入っていることは間違いないですが、それらが全て体に吸収されるわけではないそうです。あくまで、「補助食品」です。必要な栄養は、バランスの良い食事から摂りましょう。



### カウンセラーと語ろう! column from 学生相談室

cor

IT革命以来、コミュニケーションの方法が多様化していますね。皆さんは携帯を必須の道具として思春期を過ごして大学生になっていることでしょう。でも、道具を使わずに、学内で友人と直接お喋りをしていても、コミュニケーションって難しいと感じるものです。そんなときに鍵になっているのは、多くの場合『怒り』です。怒りをバランスよくたっぷり表現できていれば、その相手とのコミュニケーションは分厚くなります。安全ということです。

皆さんは仲の良い相手に自由に怒りを表現していますか？怒りの表現の上達も、学生相談室はお手伝いしています。