

学生相談室だより

東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2022 年度夏号



2022.6 発行

梅雨入りして雨が降ったかと思えば、急に晴れて暑くなったり、この時期はお天気が変わりやすく、それに伴って体調を崩す人もいます。
不調に気づいたら、早めに学生相談室や保健室にご相談くださいね。



みなさん、きょう何を食べましたか？

今回のお便りでは、『**こころの不調と食事の関係**』についてお話しします。

なんだか元気が出ない、気持ちが落ち込むというとき、そのストレスの原因には人間関係や環境など、さまざまな要因が考えられます。でも、実は食生活の乱れもこころの不調に大きく関係しているのです。なぜなら、私たちはストレスを脳で感じますが、その脳を働かせているのは“あなたが食べたもの”だからです。

さまざまな栄養素がこころの不調に関連しますが、そのうちの2つをご紹介します。

あてはまるものをチェック☑してみよう。

とくに**□の項目**にあてはまる人は、**要注意!!**

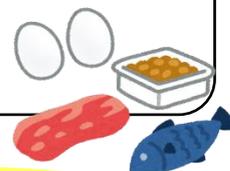
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 髪や肌にハリがない |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体力が落ちた | <input checked="" type="checkbox"/> 肉や魚、卵をあまり食べない |
| <input checked="" type="checkbox"/> 筋力が落ちた | <input checked="" type="checkbox"/> 無理なダイエットをしている |
| <input type="checkbox"/> 思考力が低下している | |



それ、**タンパク質不足**かも!?

—タンパク質が豊富な食品—

- 牛肉、豚肉、鶏肉
- 魚
- 卵
- 豆腐
- 納豆
- 牛乳



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> ふくらはぎを押すと痛い |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒量が多い★ |
| <input type="checkbox"/> 月経前に情緒不安定になる | <input type="checkbox"/> 食欲が落ちた |
| <input type="checkbox"/> 口内炎がよくできる | |
| <input type="checkbox"/> むくみやすい | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 糖質が多い食べ物
(丼もの、パスタ、ラーメン、菓子パン、ジュース、菓子など)を食べがち | |

ビタミンB1 不足 ?!

—ビタミンB1 が豊富な食品—

- 豚ヒレ肉
- 玄米
- うなぎ
- ナッツ
- たらこ
- 大豆



★アルコールはビタミンB1の吸収を阻害するので、毎日たくさん飲む人は注意が必要です。



でも、元気がない時に料理なんて...

そんなときは、外食や、コンビニでお弁当を買うときに、足りない栄養を少し意識して追加するだけでも OK！

レトルトやインスタント食品にちょいたして、簡単でおいしく栄養のあるものが出来ますよ。

例えば、**タンパク質が不足しがち**なら、レトルト食品を使ったこんなメニューもおすすめです。

焼きチーズカレー

【材料（1人分）】

カレー（レトルト）... 1袋
 ご飯... 茶碗一杯分（もちろんレトルトでも OK）
 ブロッコリー（冷凍）... 3, 4個
 卵黄... 1個
 ピザ用チーズ... 好きな量（スライスチーズ 1枚でも OK）



- ①カレーは袋の表示通りに温め、ご飯と混ぜる。
- ②耐熱容器に盛り、ブロッコリーを凍ったままのせる。
- ③卵黄をのせて、チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで4～5分焼く。

参照：「疲れた心と体をラクにするうつぬけの『頑張らない』ごはん」功刀浩 監修 ナツメ社

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 場所：1号館2階 保健室のとなりです

《相談方法》現在多数のお申込みがあるため、初回のご相談までお待ち頂く場合があります

① 対面で（来室して）相談する

予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。

② 電話で相談する（電話番号：03-3811-5497）

相談が混み合っている場合は、日時を調整してこちらからかけ直します。

③ メールで相談する（メールアドレス：soudan@of.tyg.jp）

学籍番号と名前をお書き添えのうえ、メールをお送りください。



心の健康相談 今後の来校予定日：7/13（水）、9/14（水）、10/12（水）

第二水曜日 10～12 時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はできません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制

《おすすめ！》「相談予約・申込みフォーム」をご利用ください。



学生相談室 Web サイト



相談予約・申込みフォーム

心の健康相談もこちらから申込みできます