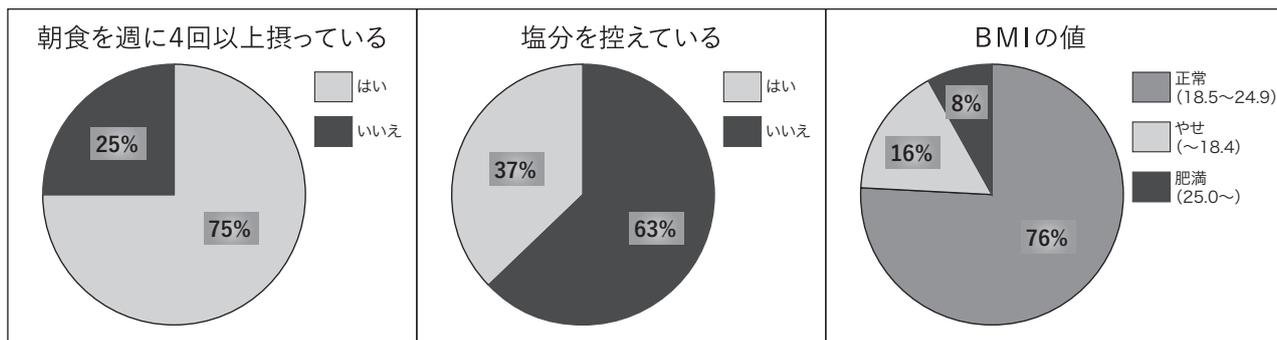


保健だより

平成30年7月 金沢美術工芸大学 事務局

健康診断時の調査より、今回は皆さんの日常の生活を見直し、食育に関する情報をお伝えします。

— 2018年 健康診断時の調査結果 対象者680名(女性496名、男性184名) —



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22



できる大人は食から違う！



～ できる大人の5つの食習慣 ～

その1. 「日本型食生活」で自己管理

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスがととのいやすくなる
*菓子パンは主食ではない!!

その2. パワーの秘訣はごはんにあり

ごはんには塩分がなく、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリ!

その3. 一日のスタートが肝心! ～朝食を食べよう～

朝食を食べることで、体と頭が動き始めます
難しい場合は、果物や牛乳、乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にするようにしましょう

その4. 外食の時にも工夫できること

お弁当は「主食」「主菜」「副菜」がそろった幕ノ内風弁当がおすすめ
加工食品を選ぶときは栄養表示成分を見て、塩分などをチェック!

その5. 忙しくても…らくらくごはんの術

お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く利用して、ラクラクごはんでき元気づくりましょう

農林水産省資料引用

こんなことで・・・相談できるのが学生相談室です

- ・自分の生き方や将来について迷っている
- ・なんだかやる気が起きない
- ・眠れない・・・
- ・クラスやサークル内の人間関係で困っている
- ・休学を考えている
- ・復学したがうまくやれるか不安・・・
- ・性のことで悩んでいる
- ・ほかの人の意見を聞いてみたい



大学生活で出会うさまざまな悩みや心配ごとを解決するためのお手伝いをします。
困ったときには一人で悩まず一度たずねてみてください。相談内容の秘密は守られます。

- 【利用方法】 ①相談したいときに、直接、相談室に。受付時間は11:00～13:00です。
②電話やメールで予約。

TEL 076-262-3545(月～金 11:00～13:00)

メールアドレス soudan@kanazawa-bidai.ac.jp

スマートフォンからのお問い合わせが便利になりました。

<http://www.kanazawa-bidai.ac.jp/students/support/>

(大学ホームページ→在学生の方へ→学生相談室→お問合せフォーム)

【H30年度学生相談室スタッフ】

小林 晃子	相談受付・インテーク ・インテークとは、はじめにいていねいに話を伺って 相談内容にあった予約や紹介をします。	月～金曜日 11:00～13:00	予約不要
箕輪 恵美子	心理相談・カウンセリング(予約制) ・服薬が回復に役立つと判断された場合は、 相談の上、医療機関を紹介します。	木曜日 13:00～18:00	★予約制
松崎 十朗	学修支援アドバイザー	美術科 ★予約制 なるべく希望に沿うようにします。	
大森 啓	学修支援アドバイザー		
水野 さや	学修支援アドバイザー		
鈴木 康雄	学修支援アドバイザー		
根来 貴成	学修支援アドバイザー		
鰐 隆弘	学生相談室長		
宮永 春香	学修支援アドバイザー		
		デザイン科	
		工芸科	

金沢美術工芸大学学生相談室

学生相談室(本館棟2F エントランス中央階段上がって左)