

# News Letter

2019年3月  
vol.26

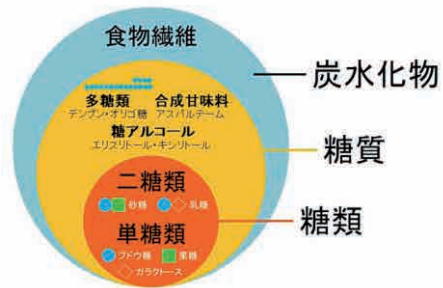
- 目次 ●栄養の表示について知ろう  
～バランスの良い栄養摂取のために～  
●海外渡航時の注意事項、予防接種  
●健康管理部門からのお知らせ  
●保健診療所について

船井哲良記念講堂  
撮影 井上 育子



## 栄養の表示について知ろう ～バランスの良い栄養摂取のために～

春は新生活の季節です。今年から一人暮らしを始める方や、今までと違った環境に引っ越したという方も多くいでしょう。新生活になると生活リズムが変わり、食事や睡眠などが不規則になってしまう方が多くいます。特に食事については自分で決めないといけないことが大きく増え、バランスを崩してしまう人が多いのではないのでしょうか。



### 栄養成分表示を調べよう

私たちが普段何気なく食べているお弁当やジュースには、必ず下記のような「栄養成分表示」がされています。これは食品表示法という法律で決められていることで、エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、炭水化物 (g)、食塩相当量 (g) の5つの表示が義務づけられています。

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.6g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.1g

最近色々なところで注目されている「糖質」は炭水化物の一部で、炭水化物から食物繊維を除いた値となっています。「糖類」は(糖質に含まれる)単糖類・二糖類の総称であり、「糖類ゼロ」でも「糖質」が含まれている場合があることにも注意しましょう。

### 食事のバランス

「日本人の食事摂取基準」など、栄養については様々な基準が公開されています。成分表示表から食品に含まれる栄養成分を知ることが大切ですが、1つの基準だけを達成していてもバランスの良い食事は出来ません。食事のバランスを意識する1つの方法として、肉や乳製品は「赤」(たんぱく質・カルシウム)、果物や野菜は「緑」(カロチン・ビタミンC)、ご飯やバター「黄」(炭水化物・脂質)の3つに分類する三色食品群という考え方があります。大学の生協食堂のメニューカードやレシートには「赤〇点」「緑〇点」「黄〇点」と表示されていますので、食堂を利用する際にチェックしてみてください。

多くの人にとって、過度なダイエットや筋力トレーニングは必要ありません。日常生活で食べる食事に少しだけ注意するだけで、健康的な生活が送れます。栄養成分表や三色食品群の考え方をよく理解して、バランスの取れた食事が心がけましょう。

(助教・松崎 慶一)

## 海外渡航時の注意事項、予防接種

本学では国際交流や留学、観光などの目的で、学生のみなさんが海外渡航をする機会が増えています。海外渡航時に注意すべきことはたくさんありますが、ここでは健康管理における注意点を述べたいと思います。



海外渡航が決まったら、まずは「厚生労働省検疫所 FORTH のホームページ」(<http://www.forth.go.jp/>)を閲覧し、渡航先の健康に関する情報を確認しましょう。このサイトでは海外で流行している感染症などの情報や、国・地域別の気候と気をつけたい病気などを確認できます。出発までに何度か確認して渡航中も最新情報を入手することをお勧めします。

次に確認すべき項目として予防接種があります。必要な予防接種は渡航先、滞在期間、活動内容などによって変わります。予防接種の種類によっては2回から3回接種する必要なものもあります。渡航先が決まったら、少なくとも出発3カ月以上前から予防接種実施機関や検疫所で接種ワクチン

の種類と日程を相談して予防接種を早めに受けましょう。京都大学の保健診療所では破傷風、狂犬病、A型肝炎、髄膜炎菌感染症のワクチン接種を行うことができます。

また、年齢相応の予防接種がすべて終了しているかについて母子手帳などで確認しておくことも大切です。例えば、麻疹の予防接種についてWHOでは10代や成人で2回接種を受けていない人は海外渡航前に受けることを検討すべきとしています。

本稿に述べたことは、教育推進・学生支援部国際教育交流課が提供するeラーニング教材（海外留学における健康管理と安全対策 e-Learning）で詳しく解説しています。必ず渡航前に受講するようにしてください。

(助教・小林 大介)



## 健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があります。奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は6月3日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、健康管理部門からの「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

### 保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も）、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
News Letter 第26号  
2019年3月25日発行

編集/松崎 慶一 井上 育子  
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門  
〒606-8501 京都市左京区吉田本町  
Tel 075(753)2400  
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>  
デザイン・印刷/(株)三星社