

心機一転！ドキドキ♥新生活！！

新生活の始まる季節になりました。一人暮らしを始める方も多いかと思い、今回は新生活でも役立つお得な情報をお届けします。

栄養素ってなに！？

皆さんは食事を摂るに当たって栄養素バランスを考えていますか？

食事を楽しく摂ることも大切ですが、食事から栄養素を摂るという考え方も、私たちが生活していく上で重要です。

栄養素には大きく分けて二つの役割に分類できます。たんぱく質、糖質、脂質の3つは主に生体活動の維持や、身体活動に関わっており、これらの栄養素は三大栄養素と呼ばれています。

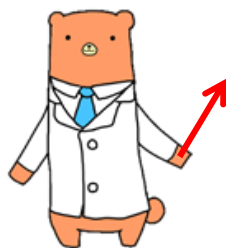
またビタミンやミネラルは身体の調子を整えてくれる栄養素であり、この2つを三大栄養素に加え、五大栄養素と呼ばれています。健康な身体を保つためにはこれらのバランスが取れていることが大切です。



バランスの良い食事とは？

バランスが良い食事といっても、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる食品はないため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

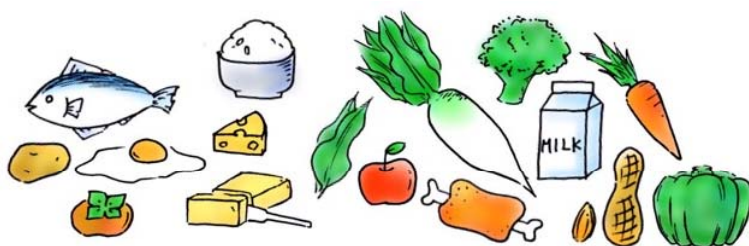
どのような食品をどのように組み合わせれば良いのかが一目で分かるよう、3色食品群や6つの基礎食品群などの食品分類法が示されています。



赤	血や肉を作る		タンパク質
黄	エネルギーを作る		脂質、糖質
緑	身体の調子を整える		ビタミン、ミネラル

この分類方法は、食材を多く含まれる栄養素ごとに分類したものであり、赤と黄で三大栄養素、緑を加えると五大栄養素に相当します。

では、どんな食品がそれぞれの色に分類されているか知っていますか？



3色食品群や6つの基礎食品群に分類してみよう！

答えは裏面に

※ 1食あたりのバランスが悪くても心配はいりません。

3～4日、もしくは1週間といった一定期間を目安に、食事のバランスに気を付けましょう。

くんくま君のコラム



◎お花見スポット案内◎



山王台公園



桜がきれいなこの季節。皆さんはどこかに桜を見に行く予定はありますか？今回は、東金のお花見スポットを紹介します。
上の写真は、東金にある山王台公園の桜です。東金には様々なお花見スポットがあります。上の地図を参考にお花見に行ってみてはいかがでしょうか。

新生活に役立つ Campus Life!!

春を迎え、多くの新入生の皆さんが入学してきます。そこで、新生活のサポートにと入学時に配布されているキャンパスライフの活用法を紹介します。

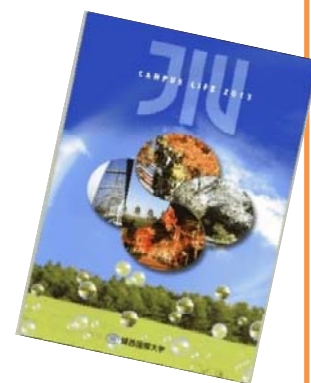
① いざという時の緊急対応

体調不良やけがをした場合の対処や心肺蘇生の方法などが紹介されています。

② 学校付近の医療機関

キャンパス付近の総合病院から眼科や耳鼻科など様々な医療施設の連絡先や診療時間などが載っています。

初めての一人暮らしで不安な方もいるかと思いますが、いざという時のためにも一読しておくことをお勧めします！！



第1群、第2群、赤、第3群、第4群、緑、第5群、第6群、黄
第1群 第2群 第3群 第4群 第5群 第6群



カニ

城西国際大学
問い合わせ先

TAB LET'S 編集委員会
tab-let's@jiu.ac.jp