学生相談室だより

京都文教大学·京都文教短期大学 学生相談室

T611-0041 京都府宇治市槙島町千足80 Tel:0774-25-2843 Fax:0774-25-2944 HP:http//www.kbu.ac.jp/kbu/

キャンパスの木々が少しずつ赤や黄色に色づいてきました。

風や虫の音にも秋を感じられるようになりましたね。

秋といえば・・・読書、運動、芸術などありますが、今回は五感を刺激する豊かな食材が出回るこの季節ならではの

「食」についてお届けします。



なるべく減らしたい「2食」

食事は心と身体に大きな影響を及ぼします。 みなさんはふだん、どのような食事をとっているでしょうか。



粉食

固食

自分の好きな決まったものばかり 食べること。

栄養が偏ったり味覚障害を 引き起こす原因にも。 同じものばかり食べていると、 単純な味に慣れてしまいます。 季節の味や調理方法の違い、 味の違いを感じることで、 味覚が豊かになるそうです。

孤食

一人で食べる食事 好きなものばかり食べる傾向になり 栄養が偏るだけでなく、 食事の楽しさや人とのコミュニケー ションの機会が減少します。

麺類やパンなど小麦粉を使った主食を 好んで食べること。 米食と比べて、カロリーも高く、 咀嚼力も低下するそうです。

噛むことの効用→脳の働きを促したり 消化を助けます。

個食

家族と一緒に食事をしているが、 一人一人がバラバラなメニュー

家族が同じ献立をとることで 家族の絆も深まります。

小(少)食

いつも食欲がなく、 食べる量が少ないこと。 ダイエットのために食事量が少ない のも危険性がありますが、 朝食を食べない人も増えている そうです。

濃食

加工食品など濃い味付けのものを 食べること。 手軽ですが、塩分や糖分が多く、 味覚も鈍ってしまいます。

夜食の弊害

SNSやゲーム、ネットを遅くまで する人が増加しています。 夜食の習慣がついてしまうと、 体内時計を狂わす原因にも。 体内時計が狂うと、交感神経や 副交感神経が混乱し、体調を 崩す原因にもなりかねません。

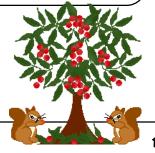
味わうことで心もリラックスする時間を

時間がなくて忙しいときは、食事を簡単に済ませたくなることもあると思います。 お料理の時間をレポートや試験勉強に回さないといけないときもあると思います。 ただ、時にはひと手間、ひと工夫かけて準備をしたり、 食事をゆっくり楽しむ時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

一人暮らしのかたへ

いつも「孤食」を避けるのは難しいと思います。 食事を簡素化、合理化するだけでなく、 豊かな食材がそろう秋は、新しいレシピに挑戦するなど 秋の実りを心とお腹で実感してはいかがでしょうか。







心の中の葛藤や傷つきが過食や拒食などの症状になって表れたり、 ストレスによって食欲が低下することがあります。 心の状態と食行動には深い関連があります。

食事をとることに苦しさ、難しさを感じたら、学生相談室までご相談ください。

学生相談室では いろんな催しものを企画しています。 ひとりでも、友達と一緒でも、気軽に参加してみてください。

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み:電話かメール、 学生相談室受付まで。 場所:学生相談室



砂の入った箱の中に自分の 世界をつくってみませんか。 こころのなかに生まれる感じを 味わいましょう。

事前申込み:電話かメール、 学生相談室受付まで。 場所:学生相談室

11月



mon	the	wed	thu	fri
3	4	5	6	7
10	11	12	13 アロマ	14 アロマ
17	18	18	20	21
24	25	26	27	28

アロマで手作いコスメを作ろう!

制作時間は最短15分! 誰でも簡単に作れます♪

日時:

11月14日(金) ①13:45~②14:40~ 315:25~

場所:サロン・ド・パドマ 申し込み:メールか電話、 学生相談室受付まで。 担当:小坂



一開室時間一

曜日	担当名	開室時間	
月	山路·海老瀬·吉田	9:00~18:00	
火	山路·海老瀬·久保	9:00~17:00	
水	山路·吉田·久保	9:00~18:00	
木	山路·海老瀬·小坂	9:00~19:00	
金	山路·海老瀬	9:00~17:00	

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接 来室して下さい。また電話(0774-25-2843) での事前予約もできます。