

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax:0774-25-2944
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

学生相談室だより



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「ご食」

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。

固食

自分の好きな決まったものばかり
食べることに。

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。

粉食

麺類やパンなど小麦粉を使った主食を
好んで食べることに。
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
のこと。
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
食べることに。
手軽ですが、塩分や糖分が多く、
味覚も鈍ってしまいます。

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う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たいかがでしょうか。

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、
豊かな食材がそろった秋は、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すか。

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。

食と心の関係

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係があります。
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、友達と一緒にでも、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



箱庭

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



アロマで手作りコスメを作ろう!

制作時間は最短15分!
誰でも簡単に作れます♪

日時:

11月13日(木) ①13:45~②14:40~
③15:25~
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



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 |

— 開室時間 —

| 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。