



大東文化大学

学生相談室便り

東松山学生相談室 2009 年度 No. 3 秋号 

こんにちは、学生相談室です。

1年生の方は初めての長期休暇、2年生の方は就職活動前の羽を伸ばせるお休みになったかもしれませんがね。3、4年生の方にとっては就職活動、卒業論文に追われていたのではないのでしょうか。

いよいよ授業もはじまります。後期の生活に備え、気持ちを切り替えていきましょう。

食欲

さて、「秋」といえば何を想像しますか？旅行、読書、食欲…。

今回の相談室便りでは「食欲」について特集します。

「天高く馬肥ゆる秋」というほど、秋には美味しいものに出会える季節です。

そして私たちの体も変化をしています。

太古の昔では冬になると食糧が不足するため、秋になると豊富になる獲物や木の実を備蓄し、また体内でもたくさん食糧を摂取して、エネルギーを蓄えようという働きがありました。このような本能的な力は、今現在の私たちにも備わっているといわれています。

そもそも私たちはなぜ空腹を感じるのでしょうか？

それは脳の中に秘密があります。

脳の奥深くに「視床下部」という場所があります。食物を摂取したあと、体内でエネルギーとなり血液中のブドウ糖が消費されたり、脂肪が燃焼されます。その変化を視床下部にある「空腹中枢」がキャッチし、「エネルギーを補給せよ！」という指令が出されるわけです。それにより、私たちは空腹を感じます。

また「満腹中枢」も同じく「視床下部」に備わっています。血液中のブドウ糖、エネルギー量も十分と分かると、「満腹中枢」から「エネルギーが補給されました」「もう食べるな」という指令が出されます。

ではなぜお腹が満たされたのに、美味しそうなもの、美味しそうな匂いを嗅ぐと再び食べたくなるのでしょうか？それは視覚、嗅覚など感覚中枢が働き、以前の記憶を呼び覚まし、食欲が喚起されるからです。

脳の大切かつ不思議な働きがここにもあるわけです。





夏バテ気味のカラダに簡単レシピ

「冷やしモロヘイヤうどん」

<材料>(1人分)

ゆでうどん(1袋)
モロヘイヤ(適宜)
麺つゆ
トマト
鰹節

<作り方>


1. モロヘイヤは茹でて、水を切り、細かく刻む(粘り気がでます)。
2. うどんを茹でる。好みの硬さで。
3. 茹でたうどんを水にさらし、水を切る。
4. うどんの上にモロヘイヤ、鰹節をかけ、トマトで彩りを添える。

*他にもオクラやもずくなど、ネバネバとしたものを乗せてもよいですね。

*粘り気のあるものは、夏で弱った胃に負担が少なく、ビタミンも豊富です

東松山相談室・板橋学生相談室では、今後もみなさんの学生生活がよりよいものとなるよう様々なことを企画していきます。

まずは、日ごろ気になる心や体のこと、生活全般のことなどに関するリーフレットの発行を予定しています。どうぞお楽しみに。



東松山学生相談室

場 所 管理棟1階 保健室となり

受付時間 平日 9時～11時20分、12時20分～16時30分

土曜 9時～11時30分(休室の場合もあります)

電話番号 0493-31-1639(直通)

ホームページ <http://www.daito.ac.jp>

トップ > 大学生活インフォメーション > 学生相談室

※ 今月の予定なども載っています

ご利用の場合は、面接予約をしていただくとお待たせしません。

電話での予約もできます。

もちろん直接相談室へいらしても大丈夫です。

