

# 医務室だより 5月号

身延山大学医務室令和8年5月1日発行



入学・進級等で何かと慌ただしかった4月が過ぎましたが、  
様々な面でストレスもあったのではないのでしょうか！

## ストレスが積み積もると心と体の病気を引き起こします！



そこで、自分に合った解消法を見つけましょう！！

### 1. 体調不良型 → 癒し・リラックス

首や肩こりがひどい  
頭痛持ち・胃痛など

- ①お風呂を上手に活用
- ②十分な睡眠
- ③痛い・辛い個所を温める など



### 2. ゆうつ型 → 自己肯定・気分転換

心配事が心から離れない  
自分に自信が持てないなど

- ①自分にご褒美をする
- ②ペットと過ごす
- ③自然の中に身を置く など



### 3. いらいら型 → 発散：活動・運動

常に緊張している  
人の噂がすごく気になる  
少しのことでカッと  
なりやすいなど

- ①スポーツで汗を流す
- ②スポーツ観戦で大声を出し、応援する
- ③カラオケで大声で歌う
- ④叫ぶ、大声を出す
- ⑤新聞・雑誌等を破る など



4月号に続き山梨学院大学と山梨県で考案したレシピを紹介します

# 朝食におすすめのレシピ

山梨学院大学  
健康栄養学部  
4年生考案

## ● 主食:トーストアレンジ

● 巣ごもりトースト **主食** **主菜**



### POINT

主食と主菜と同時に  
野菜もとることができる  
包丁を使わない

● さば缶チーズトースト **主食** **主菜**



忙しい朝に  
オススメ!  
簡単ごちそう  
トースト



やまなし食育推進マスコット  
ふじべりりん

## ● 主菜:炒り卵アレンジ

● 卵と枝豆のおにぎり **主食** **主菜**



### POINT

枝豆は他の  
野菜に  
アレンジ可能

● 卵ロール **主食** **主菜**



### POINT

レタスやスライス  
したきゅうりを  
挟むと野菜も  
プラスできる!

## ● 副菜:スープアレンジ

● もやしとひき肉のスープ **副菜**



### POINT

ひき肉を使うことで  
短時間で調理ができ、  
たんぱく質を補う  
ことができる  
めんつゆで簡単に  
味つけできる

野菜をたくさん食べることができ、  
ごはんやうどんを入れると主食にもなるよ!

● 卵とトマトの中華スープ **主菜** **副菜**



### POINT

卵でたんぱく質を補う  
ことができる  
トマトの酸味と甘味で  
食欲増進!  
チューブのおろししょうが  
で香りUP&時間短縮  
できる

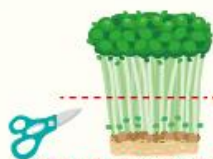
## 豆苗

豆苗とはえんどう豆の若い葉と茎のことです。  
安価で繰り返し育てることができる豆苗を使用したレシピを紹介します。  
そのまま食べてもOK!電子レンジで調理すれば簡単に副菜を作ることができます。

● 豆苗とちくわのごまわさび和え



● 豆苗のサラダ



根元は3~5cm残していればOK!  
もとの高さに育つまで約10日間



切った上の部分を  
料理に使うことができる  
根元は水を張った  
食品トレイに浸けると  
繰り返し収穫できる!

※水は1日1回替えましょう

約2回収穫できるから経済的!

レシピの  
詳細は  
コチラ

