



経済生活

学 費 納 入

〔 学 費 について 〕

1. 学費とは、授業料、施設設備費、宿泊研修費(1年生)、実験・実習費(子ども発達学科、英語科1年)委託徴収金をいいます。
2. 学費について、指定された期日までに本学所定の用紙にて納入しなければなりません。ATM(銀行自動預払機)からの振込は、払込を確認できない場合がありますので必ず窓口から振り込んで下さい。
3. 正当な理由がなく、指定の期日までに学費の納入をしない者は、除籍の対象となります。やむを得ない理由で、納入が遅れる場合は、指定期限前までに大学総務課に届け出て、相談して下さい。
(P67「学費納入運用規則」参照)

〔 休学時・復学時の学費について 〕

1. 休学期間中は在籍料として年額12万円(半期休学は6万円)のみを徴収します。ただし留年学生は除きます。
2. 復学許可になった場合は、許可になった月の属する「期」から、その期の学費全額を納入しなければなりません。但し授業料については、該当者の入学年度の金額とします。

3. 休学及び復学の期日によって生ずる納入期間の端数月数については、月割り計算はされません。
4. 短期大学部においては、語学研修優遇措置適用に伴う休学の場合は、学長への所定の申請と共に、休学届けによる手続きを経なければなりませんので、注意して下さい。

奨学金制度

本学では、家庭の経済的理由により修学が難しい学生のために、学内外の下記の奨学金制度が用意されています。所定の金額を給付または貸与することにより学費の負担を軽減し、勉学に集中できるよう支援します。

奨学金制度利用希望者は、オリエンテーション中に行われる説明会に必ず出席してください。なお、奨学金制度について質問がある方は、学生課までお問い合わせください。

1. 学内奨学金

名称	種別	金額	対象	期間	問い合わせ窓口
修学支援奨学金	給付	原則、年間授業料の半額	概ね、世帯収入350万円未満程度	1年間 次年度も希望する際は、新規申請が必要	学生課
		採用予定人数	大学：50名程度（各学年12名程度）/ 短大：6名程度（各学年3名程度）/ 大学院：若干名 採用人数は前年度実績に基づく		
家計急変支援奨学金	給付	原則、当該学期授業料の全額	急激な経済困難に陥った場合	当該学期 次学期も希望する際は、新規申請が必要	学生課
		採用予定人数	大学：20名程度 / 短大：5名程度 / 大学院：若干名 採用人数は前年度実績に基づく		

名称	種別	金額	申請期間	問い合わせ窓口
福岡女学院ファミリー奨学金	給付	入学金相当額（実際に本学の入学金として納付された額）を奨学金として給付	入学後1年間	入試課
	対象	2011年度以降の新入生（編入生含む）で、次の要件のいずれかに該当する方 (1) 2親等以内の親族に本学の卒業生または在学生在がられる方 (2) 2親等以内の親族に福岡女学院看護大学、福岡女学院高校、福岡女学院中学校の卒業生または在学生在がられる方		

名称	種別	金額	対象	貸与期間	問い合わせ窓口
福岡女学院奨学金	貸与	授業料相当額の範囲内	全学年 家庭の経済的理由により修学困難な学生	原則として、最短修業年限	学生課
		採用予定人数	若干名		
福岡女学院後援会奨学金	貸与	授業料を除く校納金の範囲内（委託徴収金を除く）	全学年 家庭の経済的理由により修学困難な学生	原則として、最短修業年限	学生課
		採用予定人数	若干名		
福岡女学院大学外国人留学生奨学金	給付	入学一時金及び授業料・施設設備費の50%相当額または授業料の30%相当額	大学（外国人留学生）		国際交流課
		採用予定人数	大学：若干名		

2. 日本学生支援機構奨学金

名称	種別	金額(1ヶ月あたり)	対象	貸与始期	貸与終了	問い合わせ窓口
第一種(無利子)	貸与	[4年制学部の場合] 自宅通学 54,000円(30,000円) 自宅外通学 64,000円(30,000円) [短期大学部の場合] 自宅通学 53,000円(30,000円) 自宅外通学 60,000円(30,000円)	全学生	4月	卒業予定年月	学生課
第二種(有利子)	貸与	3・5・8・10・12万円より 自由選択	全学生	4月～9月の間で 希望する月	卒業予定年月	学生課
名称	種別	内 容				問い合わせ窓口
緊急採用・ 応急採用	貸与	家計支持者が失職・破産・事故・病気・死亡、または震災・火災・風水害により家計急変が生じ、緊急に奨学金が必要になった場合に申込みできます。(但し、事由が発生したときから1年以内)				学生課

3. 地方公共団体および民間団体の奨学金

これらの奨学金は、本学を經由して申し込むものと、本人が各奨学団体に直接申し込むものがあります。ほとんどの奨学金は貸与となりますが、なかには給付もあります。

出願資格・月額・採用期間・返還方法もそれぞれの団体によって異なっています。詳細は、学生課奨学金窓口へお問い合わせください。

地方公共団体奨学金	北九州市奨学金、大野城市奨学金、田川市育英会、長崎県育英会、宮崎県育英会、延岡市育英会、鹿児島県育英財団、山口県ひとづくり財団等
民間団体奨学金	あしなが育英会、交通遺児育英会、ニビキ育英会等

4. 関連情報【国の教育ローン / 学費サポートプラン(学費ローン利用)について】

本学の入学者および在学学生は、「国の教育ローン」を利用することができます。「国の教育ローン」は、教育のために必要な資金を融資する公的な制度で、融資額は、学生一人当たり300万円以内、返済期間は15年以内です。

お問い合わせ先 教育ローンコールセンター 0570 - 008656

全国から市内通話料金で利用できます。利用できない場合(公衆電話、IP電話、PHS、CATV電話などは、(03)5321 - 8656まで、おかけなおしてください。)

本学では株式会社オリエントコーポレーション(以下、オリコ)と提携し、2011年2月より学費分割納付制度「学費サポートプラン」(学費ローン利用)を導入致しました。ご利用を希望される方は、オリコ担当者までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先 株式会社オリエントコーポレーション 学費サポートデスク
[フリーダイヤル: 0120 - 517 - 325 営業時間: 9:30~17:30]

上記のほか、入学試験等に関わる学内奨学金や留学等の支援を行うための制度もあります。これらの制度の窓口案内等についても学生課にご相談ください。

国民年金

学生のみなさん！学生納付特例の申請手続きを忘れずに！！

～学生納付特例は、毎年申請手続きが必要です～

20歳以上の方は、学生でも国民年金に加入して保険料の納付が義務付けられています。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないので、学生本人の所得が一定額以下の場合は、在学期間中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

年金は、老後に受けとるだけではありません。病気やけがで障害が残ったときに、手続きが行われていないことだけで障害年金が受けとれなくなる可能性があります。

対象となる学生

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)等に在学する方で、夜間・定時制・通信課程も含まれます。

所得の目安

118万円 + 扶養親族等の数 × 38万円 + 社会保険料控除等で計算した額以下である場合

学生納付特例が承認されると

承認された期間は、将来、老齢基礎年金を受給するための必要年数(25年以上)に計算されます。但し、年金額には計算されません。

また、病気やケガなどによる障害基礎年金額等の受給時に必要な納付要件としても計算されるため、万が一の時も安心です。

手続き先・必要なもの

申請手続きは、住民票のある市区町村役場の国民年金担当窓口です。

手続きの際は、次のものをお持ちください。

- ・基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、納付書等)
- ・「学生証」または「在学証明書」の写
- ・所得証明書(申請手続きの際、市町村役場で前年の所得が確認できない場合)
- ・雇用保険受給者証、離職票等の写(離職による理由で申請手続きをする場合)
- ・みとめ印(自ら署名する場合、押印は不要です)

承認期間は、4月から翌年3月までの1年間で、10年以内であれば遡って後から納付(追納)追納保険料額は、学生納付特例等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目分よりその当時の保険料額に追納加算額を加えた額となります。)することができます。

詳しくは、市区町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所へお尋ねください。

住まい(指定アパートなど)

住まいについてご相談がある場合は、福岡女学院子会社(株)ミッションサポート(大学1号館1階 Tel .092 - 575 - 2551)が親身に対応しますので、気軽にご連絡ください。

紹介物件の種類は、指定アパート(8棟) 食事付き女子学生会館、一般のアパート・マンションです。指定アパートのほとんどは、徒歩10分以内の大学近隣にあり、家主さんや管理人さんが一人の学生生活を身近にサポートしていただき、安心して入居できます。全室個室(6畳~10畳)で、家賃は2万円台~6万円台です。また、女子学生会館は、家具・家電が付いており、オートロック・24時間録画式防犯カメラも設置しており、セキュリティも万全の上、寮母さんも常駐しており、ひとり暮らしをサポートしていただきます。

入居後はルールを守り、居住者との人間関係に配慮して、一人暮らしの生活を有意義なものにしてください。

アルバイト

アルバイトをする場合、学業に支障をきたすようなことが決まっております。また最近、情報誌やチラシなどで簡単にアルバイトを探することができますが、**それらの中には危険を伴うものや、事故またはトラブルに巻き込まれる恐れがあるものもありますので、十分注意が必要です。**

通学証明書

(通学定期申込用紙)

通学定期券は、学生の現住所の最寄りの駅から、本学の最寄りの駅までの区間に限り購入することができます。

- 1 JR・地下鉄・西鉄のバス・大牟田線電車を利用する学生は、各定期券発売所で通学証明書の提出、学生証提示の上購入してください。
- 2 その他の交通機関を利用する学生は各定期券発売所備え付けの通学証明書を学生課に持参し、証明印を受け各定期券発売所で学生証提示の上購入してください。
- 3 各年度の最初の定期券購入時は、必ず証明印を押した通学証明書が必要となります。

(実習用通学定期券)

教育実習・インターンシップ等で通学区間以外の定期券が必要な場合、あらかじめ各交通機関へ申請をして承認を得ると、実習用通学定期券を購入することが可能です。手続きに時間を要しますので、実習開始3週間前までに、学生課に問い合わせてください。

学割証

(学校学生生徒旅客運賃割引証)

JR乗車船区間が片道100kmを越える場合、普通運賃(乗車券)の2割引で利用できます。原則として申し込み1回につき2枚まで、1人あたり年間10枚発行できます。学割証を必要とする学生は、証明書自動発行機にて即日発行できますので、各自で発行手続きをしてください。

また、学割には団体割引制度があります。同一旅行で、学生8名と本学教職員1名の引率があれば、普通運賃の5割引になります。詳細については、学生課に問い合わせてください。

悪徳商法

キヤッチセール商法

街を歩いていると「アンケートに答

えてもらえませんか」とか「美容にいい……に興味はありませんか」などと声をかけられた経験はありませんか。相手のペースに乗せられ、喫茶店等に誘われ、軽い気持ちで契約書にサインをして後で気が付いたら数十万円もする化粧品や英会話の教材を買わされたという例が過去に発生しています。購入の意思がない場合は、はっきりと断る勇気を持ちましょう。

マルチ商法

「いいアルバイトがあるけど……」とか「この商品は絶対に売れるから販売してみても」とか「友達を紹介したら手数料がもらえる」とかいった誘いの言葉にのってしまうことがよくあります。

実際は商品は売れず、結局自分で買わざるを得なくなったり、友達の間紹介どころか友人関係にヒビがはいることにもなりかねません。

高額な契約は一人で決めず、必ず家族や信頼できる人に相談しましょう。

相談窓口

「キャッチセールス」「マルチ商法」以外にも「無料体験商法」「アポイントメントセールス」「靈感商法」等、こうした悪質商法には十分注意しましょう。また、自ら積極的に消費生活に必要な知識を身につけることも大切です。

もし、こうした問題で困ったときは、直ちに学生課または最寄りの消費生活センターに相談してください。

福岡市消費生活センター
〒810 0073 福岡市中央区舞鶴2 5 1
あいれふ7階
TEL：092 781 0999
月曜日～金曜日(祝日を除く)9時～17時
第2・4土曜日(電話相談のみ)10時～16時
電話番号のかけ間違いにご注意ください。
インターネット消費生活相談

福岡市消費生活 検索

覚えておこうクーリング・オフ

「クーリング・オフ」とは、訪問販売や電話勧誘販売等で消費者が申込みや契約をした場合、その商品が本当に必要かどうか冷静に考え直す期間を設けた制度です。

1 クーリング・オフ期間

契約書面を受け取った日を含めて次の期間内に書面で通知します。

訪問販売(アポイントメントセールス・キャッチセールスも含む)	8日間
電話勧誘販売	8日間
連鎖販売取引(いわゆるマルチ商法)	20日間
特定継続的役務提供(エステティックサロン・語学教室・家庭教師・学習塾・パソコン教室・結婚情報)	8日間
業務提供誘引販売取引(いわゆる内職・モニター商法)	20日間

2 クーリング・オフが適用されないケース

- (1) 消耗品を開封したり使ったりした場合(化粧品や健康食品を使用した分だけ)
- (2) 3,000円未満の現金取引
- (3) 店舗販売や通信販売など自ら店に出向いたり電話やインターネットで申し込んだりする取引

3 クーリング・オフの方法

- ①必ずハガキなどの書面です(書面ですることが法律で決められています)。

- ② 契約年月日、商品名、販売会社名を書いて、この契約を解除するということを書く。あなたの住所、氏名を書くのを忘れずに。
- ③ ハガキを書いたら、両面コピーを取る（証拠を残すため）。
- ④ ハガキは郵便局の窓口で、特定記録郵便などの「出した日付」がわかる方法で出して、特定記録郵便物受領

証などの紙をもらう（クーリング・オフは書面を出した瞬間に有効になるため、仮に事業者が「受け取っていない」と言っても、クーリング・オフは成立します）。

- ⑤ 両面コピーと特定記録郵便物受領証などの紙を保存する（この2つが、クーリング・オフをしたことの証拠になります）。

4 クーリング・オフのハガキの書き方

郵便はがき

○
○
○
○
○
○
○
○

株式会社
代表者
様

○
○
○
○
○
○
○
○

県
市
町

○
○
○
○
○
○
○
○

丁目
番
号

契約解除通知

契約年月日 平成○年○月○日

商品名 ○○○○○○○○○○○

販売会社名 ○○○○○株式会社

右契約を解除します。

平成○年○月○日

住所 ○○○○○○○○○○○

氏名 ○○○○○○○○○○○



健康管理

保 健 室

保健室では、定期健康診断、健康相談、応急処置、健康診断証明書の案内を行っています。

健康上の相談や、健康診断を通じて病気の早期発見に努めたり、病気やけがの応急処置を行い、健康で快適な学生生活を送ることができるように支援するところです。

開室時間

月曜～金曜 9:00～17:00

閉室日

土曜・日曜・休日・行事による休校日

場 所

臨床心理センター内（運動場横）

定期健康診断

全学生は毎年指定された期間に胸部レントゲン検査を含む、定期健康診断を受診することが義務付けられています。これは皆さんの健康状態の基礎資料となるものです。

この健康診断の結果、有所見者には精密検査の通知をします。内容については年度始めのオリエンテーションや掲示にて確認してください。

なお学校の定期健康診断を受診しない場合は、医療機関を受診して健康診断書を提出してください。費用は自己負担です。

感染症の予防

学生生活において、教育・保育実習などの学外活動を行う際に、予防接種や抗体検査の証明となる書類の提示を

求められる場合があります。各自麻しん（はしか）、風しん（3日はしか）、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの予防接種歴を確認してください。これらの予防接種を1回も受けていない場合は、予防接種指定医療機関に相談し、予防接種を受けることをお勧めします。

毎年、インフルエンザを含む感染症が流行しています。予防のために、手洗い・うがい・マスク着用を心がけてください。基礎疾患を有する学生は、重症化のリスクが高いため、予防接種についてかかりつけ医とよく相談してください。

健康診断証明書について

就職活動時等に使用する健康診断証明書は、大学事務室内の証明書自動発行機で発行します。（発行機故障時は、保健室が窓口業務を行います。受付から3日後の発行となります。）但し、定期健康診断を受診しなかった場合は、健康診断証明書の発行はできません。また学年により交付の条件が違いますので、掲示で確認してください。



手続きの方法は『証明書関係』の項目を参照してください。

応急処置

学内で起きた突発的なけがや病気の応急処置を行っています。その他気分が悪くなった学生には、ベッドを提供し休養ができるように準備しています。内服薬はお渡しすることができませんので、常備薬は必ず持参してください。

また、閉室後の応急処置はできませんので、体調不良の際は、かかりつけの病院を受診してください。

〔被保険者証(通称:まるがく)〕

自宅通学以外で個人の健康保険証を持っていない学生は「被保険者証」を必ず準備してください。この保険証がないと病気やけがをした際に、病院を受診することができません。「被保険者証」は、教務課発行の在学証明書及び保険証を、保護者(保証人)が加入する保険機関に提出して交付を受けることができます。詳細は、各保険機関に問い合わせてください。

〔医療費の一部補助〕

課外活動中・学校施設内休憩中にけがをして病院での治療を要した場合は、申請を行うことにより初診の医療費のみ学校より補助されます。事故が発生した場合は、速やかに学生課に届けてください。但し、学生教育研究災害傷害保険制度の対象外の場合に限ります。

学生教育研究災害傷害保険制度

本学では、公益財団法人日本国際教育支援協会の主催する学生教育研究災害傷害保険制度に原則として全学生が入学時に自動的に加入し、在学中の災害事故について補償される事になっています。

保険金が支払われる事故の範囲及び、通院日数は、授業中・学校行事中(1

日目から) 課外活動中・学校施設内休憩中(14日以上) 通学中(4日以上)です。入院の場合は、通院日数に関係なく入院1日目から「入院加算金」が支払われます。

事故が発生した場合は「事故通知ハガキ」等、書類受領のため保健室に来室してください。事故後30日以内に事故通知ハガキの提出がない場合は、保険金が支払われないことがあります。保険金の請求手続は治療完了後に学生本人が行います。

学生・生徒総合補償制度 (こども総合保険)

現在、学校施設内や課外活動中の傷害につきましては公益財団法人日本国際教育支援協会の学生教育研究災害傷害保険制度に一括加入し、一部補償することになっていますが、本学では日常生活全般にわたり安心していただけるよう「学生・生徒総合補償制度(こども総合保険)」を紹介しています。

「学生・生徒総合補償制度(こども総合保険)」は学内・学外を問わず24時間補償し、学生本人の万一の事故、死亡・後遺障害、入退院、扶養者の万一の事故死亡による学資補償、他人への賠償責任など総合的にかつ幅広く補償する任意加入の保険制度です。

詳しくは福岡女学院の子会社(株)ミッションサポート(大学1号館1階 tel.092-575-2551)に問い合わせてください。

病院案内

	病院名	住 所	T E L
病 教 院 意	徳洲会病院(総合病院)	春日市須玖北4-5(井尻六つ角近く)	573-6622
	榊原内科病院	春日市下白水976-1(岩田屋春日サロン裏)	572-3111
そ の 他	またけ内科クリニック	春日市須玖南2-104-1(須玖小学校バス停前)	572-2180
	中村整形外科医院	春日市須玖1488(須玖小学校バス停前)	575-5050
	和田整形外科医院	春日市泉2丁目(弥永団地バス停南泉公民館前)	591-0511
	サク皮膚科クリニック	春日市須玖1981-1(須玖バス停裏)	502-1112
	上原眼科医院	春日市昇町6-28	571-7600

上記以外の病院については、保健室窓口設置の病院案内資料でご確認ください。

女性が受けるたばこの影響

31

たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれています。

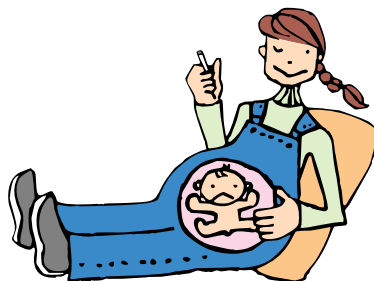
たばこはがんや心臓病、脳卒中を始めとするさまざまな生活習慣病の原因となっています。

若いうちから吸い始めるほど喫煙期間が長くなるためニコチン依存も強くなり、止めようと思ってもなかなか禁煙できなくなってしまいます。

妊娠中の喫煙は、低体重児の出産や、早産、流産の危険性を高めます。

これは、たばこが子宮や胎盤の血管を収縮させることや、たばこの煙に含まれる一酸化炭素により、胎児が酸欠状態にさらされるためと考えられています。また、たばこは不妊症とも関係のあることが知られています。

詳細については、厚生労働省のホームページ www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html を参照してください。



性感染症(STD)とは

性行為あるいは性行為に類似する行為によって感染する病気です。

STDには、梅毒、淋病、クラミジア感染症、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、膣トリコモナス症、B型肝炎などがあります。

STDは、放置すると子宮の内部から卵管、卵巣まで炎症を広げることから、流産や不妊の原因になることがあります。また、STDにかかっている女性が妊娠すると

母子感染症といって赤ちゃんにまでうつることがあります。

STDは、パートナーにも感染したり、パートナーから感染を受けることから、お互いに検査、治療を受けることが大切です。

病名	どんな病気？	症状は？	治療法
エイズ	HIVウイルスによって体の免疫が壊され、様々な病気になる。	平均10年の長い潜伏期を経て発病。最悪は死に至る。	根本的な治療は見つかっていない。早期治療・多剤を継続内服で発病を遅らせる。
淋病	淋菌によって、性交でうつる。	男性は排泄痛。尿道から膿。女性は外陰部の発疹、悪臭のあるおりもの、下腹部の痛み、発熱。	抗生物質の投与。
クラミジア	病原体はクラミジア・トラコマティス。感染が子宮や卵管に広がると不妊の原因に。	気づかないことも多いが、男性では排尿痛、女性では濃い黄色や黄緑色のおりもの。	病院で検査を受け、抗生物質を飲む。
性器ヘルペス	ヘルペスウイルスが性器に付き炎症を起こす。	感染してから2週間位から米粒大の水疱ができる。激しい痛みがある。	病院で抗生物質、軟膏を処方してもらう。
尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルスを病原体とする。子宮頸がんとの関連から注目される。	男性では陰部に、女性では外陰部にいぼができる。患部がかゆく熱をもつ。	いぼを手術で切り取ったり、焼き切ったりする。
トリコモナス	トリコモナスという原虫による。膣炎が多い。	男性では排尿痛、分泌物の増加、女性では患部がかゆく、熱をもつ。悪臭のあるおりもの。	トリコモナス症の治療薬(内服・膣坐薬)。
梅毒	細菌によってうつる。	感染後、2週間ぐらいで外陰部や肛門周辺にしこりができる。初期～晩期と症状が変わる。胎児にも感染する。	抗生物質の投与。

学生相談

学生心理相談室

学生心理相談室では、みなさんが大学生活の中で抱える様々な悩みや問題を一緒に解決するために、臨床心理士が相談を受けています。些細なことでもかまいません。相談内容は秘密厳守ですので、安心してご利用ください。

例えばこんなときに...

- なんだかやる気がでない
- イライラする、不安になる
- 眠れない、食欲がない
- 学業への意欲がわかない
- 将来何をしたらいいかわからない

- 友達関係がうまくいかない
- 家族のことで悩んでいる
- その他の学生生活全般について

開室時間
月曜～金曜 10:30～17:30
場所
新1号館1階
相談したいときは

開室時間に直接お越し下さい。事前に予約を取ってもらえると確実にお時間を取ることができます。

予約方法
直接お越しになるか、電話またはメールでご予約下さい。
電話：092-575-2541(直通)
メール：mental@fukujo.ac.jp

大学生のための 食生活手引き

平成17年食育基本法が公布され、食育は生きる上での基本であり教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけられました。本学においても食習慣の乱れ、食に対する関心の低下が目につきます。以下に記すことに注意し基本的な食習慣を身につけて健康な体をつくり充実した学生生活を過ごしましょう。

1. 正しい食生活は健康と美のみならず

栄養素をバランスよく摂取し、体の内から美しくしましょう。特に野菜をしっかりと摂り便秘を予防しましょう。

2. 自分の生活活動に見合ったエネルギーを

ダイエット志向で朝食や昼食を欠食し、摂食障害を起こす女性が増加しています。欠食が習慣化すると疲れやすくなり、心も不安定になります。必要な食事を摂取するよう心がけましょう。

3. 脂肪は量と質を考えて

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。動物性の脂肪よりも植物性の油を多めに摂りましょう。

4. 食塩は1日6g程度にしましょう。

加工食品の多くはすでに食塩が含まれています。塩、醤油、ソース、味噌から摂取する食塩を1日6g程度にします。ちなみにラーメン1杯を食べるとおよそ食塩を5~6g摂取しま

す。

5. カルシウム、鉄をしっかりと摂りましょう。

女性に多い骨粗しょう症と貧血を防ぐためにカルシウムや鉄を多く含む食品と鉄の吸収を高めるビタミンCやビタミンB₁₂、葉酸を摂取しましょう。カルシウムを多く含む食品は牛乳、チーズ、小魚、干しエビなど、鉄を多く含む食品はレバー、大豆、しじみ、うなぎ、葉酸を多く含む食品は大豆、えび、かに、レバー、ほうれん草などです。

6. 心のふれあう楽しい食事を

食卓は家族や友人との心のふれあう場所にしましょう。

7. 食事バランスガイドを利用して自分の適量をチェックしましょう。

主食はごはん・パン・麺など、副菜は野菜料理、主菜は魚・肉・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む料理、それらにカルシウムの供給源である牛乳・乳製品とビタミンC・カリウムの供給源である果物を加えてバランスよく摂りましょう。詳しくはnetで、食事バランスガイド

