

☆ビタミンを詳しく知って食事に活かそう☆

寒くなり、心身の健康バランスが崩れやすくなっています。そこで、エネルギーをつくる栄養素である糖質・脂質・タンパク質の代謝を円滑に進める潤滑油のような働きをする**ビタミン**について詳しく知り、心身の健康を保ちましょう！この表を見て、自分に必要なビタミンをぜひ毎日の食事に取り入れてくださいね♪

	ビタミンの種類	主な働き	多く含んでいる主な食品
脂溶性ビタミン	ビタミン A	●皮ふ・粘膜を正常に保つ。 ●暗順応*や視力を保つ。	にんじん、うなぎ、ほうれん草、レバー
	ビタミン D	●カルシウムとリンの吸収を促進する。 ●骨・歯の形成に役立つ。	干ししいたけ、しらす干し、サケ、サンマ
	ビタミン E	●ホルモンの分泌を円滑にする。 ●手足の血液の流れを活発にする。	卵、アーモンド、オリーブオイル、大豆
	ビタミン K	●血液の凝固性を保持する。 ●骨・歯の形成に役立つ。	ブロッコリー、納豆、小松菜、ほうれん草
水溶性ビタミン	ビタミン B ₁	●糖質からエネルギーを作り出すときに役立つ。 ●神経の機能維持に役立つ。	豚肉、赤身肉、全粒穀物、ナッツ、大豆
	ビタミン B ₂	●脂質の代謝に役立つ。 ●皮ふ・爪・毛の発育に役立つ。	肉の肝臓全般、うなぎ、カレイ、卵、納豆
	ナイアシン	●皮ふの機能を保持する。 ●糖質・脂質・タンパク質の代謝に役立つ。	鶏むね肉、カツオ、たらこ、鶏ささみ、まいたけ
	パントテン酸	●糖質・脂質・タンパク質の代謝に役立つ。	魚類、たらこ、牛乳、豆類、サツマイモ、トマト
	ビタミン B ₆	●タンパク質の代謝に役立つ ●神経の機能保持に役立つ	赤身肉、鶏肉、マグロ、バナナ、牛レバー
	ビタミン B ₁₂	●造血機能に役立つ ●神経の機能保持に役立つ	レバー、あさり、しじみ
	ようさん葉酸	●タンパク質を作るのに役立つ ●正常な赤血球を作るのに役立つ	鶏レバー、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス
	ビオチン	●糖質・脂質・タンパク質の代謝に役立つ ●皮ふの機能を保持する	鶏レバー、豚レバー、卵黄、大豆、牛乳、豆類、ナッツ類、しいたけ、あさり
	ビタミン C	●メラニン色素の生成を抑える ●コラーゲンの生成に役立つ	パプリカ、ブロッコリー、レモン、オレンジ、いちご、さつまいも、じゃがいも

*暗順応…明るい所から急に暗い所に入ったとき、はじめは何も見えないが、しばらく経つと暗さに目が慣れて、物が見えてくることを暗順応といいます。

逆に、暗い所から急に明るい所に出たとき、まぶしさが次第に薄れ、明るさに慣れて物が見えるようになることを明順応といいます。

12月のほけんだより

令和4年 12月23日
川越中学校 保健室



今年も一年お疲れさまでした。来年もみなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。



○11月、12月の保健室利用について○

11月の来室者数は **95人** (けが：25人、体調不良：69人) でした。

12月の来室者数は21日までで、**65人** (けが：12人、体調不良51人) でした。

1日に平均すると、11月も12月も1日あたり4.3人の来室となりました。3学期に向けて、感染症対策を含め、体調管理には十分注意しましょう。

体調不良で多かった来室理由

- ① 頭痛
- ② 腹痛
- ③ 気持ちが悪い、吐き気



寒くなり、**腹痛**での来室者が増えています。

腹痛で来室する人の多くは、お腹を温めることで回復しています。暖かい服装にするなど、**身体を冷やさないように気をつけてください！**

けがで多かった来室理由

- ① 打撲
- ② すり傷
- ③ ねんざ



打撲・ねんざは体育授業や部活動など運動で起こることが多くありました。しかし、11月ごろから、**自転車に乗っている際に起こったけがが増えています。自転車の乗り方を改めて見直し、安心・安全に走行しましょう。**

☆健康な身体を作るために栄養素を意識しよう☆

みなさんはこれまでに、家庭科の授業を中心に「食育」を学習してきました。その中でも学んできたことですが、冬休みの間も栄養素を意識して、バランスの良い食事を摂りましょう！

食事は皆さんの**健康と身体をつくっています。健康な身体を保つために、栄養バランスの整った食事を摂ることが大切**です。

復習！五大栄養素とは？

