



ほけんだより

すこやか

きさらぎ

如月

2月



菜の花

精華西中学校

H 26. 2. 3

まだまだ寒い日が続いていますが、これから少しずつ日が長くなり、日差しも明るく、柔らかくなっていく頃です。

木々の枝先をよく見ると、小さな芽が付き始めているのに気づきます。少しずつ春に近づいて冬のおわりが見えてきましたね。

寒さもあと少し、元気に乗り切りましょう!!!

心を落ち着かせる食べもの

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べものの中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



★牛乳 ★乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

トリプトファンは、食べものからとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません（とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります）。



うがい・手洗いをきちんとやり、体調管理に努めましょう!!!

夜ふかしにも注意し睡眠時間をきちんと確保しましょう。

スキー学習や受験準備と、予定をひかえている人は気を引き締めて生活していきましょう。

免疫力を高める食事のポイント

●ビタミンAを摂取する

〈動物性（レチノール）〉レバー、うなぎ、銀だらなどに多く含まれています。これらは少量の摂取で必要量が取れますので、過剰摂取に注意しましょう。

〈植物性（カロテノイド）〉緑黄色野菜に含まれています。緑黄色野菜に含まれるカロテノイドは、体内で必要な分だけビタミンAに変化する仕組みになっており、過剰に摂取するおそれはありません。

ビタミンAと併せとると効果的なのが「ネバネバ食材」です。



●タンパク質を摂取する

重要なのは、「バランスよく、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量です。

●腸内環境を整える

食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。

