

ほけんだより 6月号



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

“You are what you eat.”

英文の意味がわかりますか。「あなたはあなたの食べたものでできている」という意味です。一日、朝昼晩三回食べる場合、**一年では1,095回**食事をとっていることになります。1,095回全て完璧な食事をとることが理想ですが、なかなか難しいのが現実です。でも、食べるものを変えると、あなたも変わっていくので、自分を変えたいと思っている人は、チャレンジしてみましょう。

ストレスと戦うための栄養素

ストレスと戦うためには、食べ物も重要な役割を果たします。脳や神経系の働きを活性化させる栄養素を摂取することで、ストレスな状況に対処できます。

ビタミンA

（レチノールとβカロテン）

レチノール

うなぎ

レバー（鶏・豚）

βカロテン

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草



ビタミンB群

ビタミンB₁

豚肉

ビタミンB₂・B₆

青背の魚（まぐろ・さんま）

牛乳

卵



鉄

ヘム鉄

レバー（牛・鶏・豚）

かつお

あさり

非ヘム鉄

小松菜

ひじき

カリウム

海藻類（わかめ・こんぶ）

大豆

アボガド

納豆

バナナ



カルシウム

小魚（ししゃも・にぼし）

干しエビ

乳製品

ごま

切干し大根



マグネシウム

アーモンド

玄米

ほうれん草

ひじき

枝豆

