

ウイルスに負けない体作り

— 免疫力・抵抗力アップのビタミン —

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くしてくれる
(にんじん、ほうれんそう、レバーなど)

ビタミンB6

体の疲れをとり、健康な皮膚を作る
(鮭、バナナ、にんにくなど)

ビタミンC

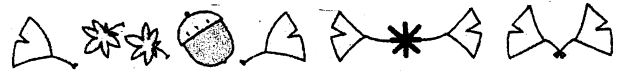
抵抗力を高めてくれる
(ピーマン、レモン、ミカン、柿、
ブロッコリーなど)

ビタミンE

血液の流れを良くしてくれる
(大根、カボチャ、いくら、アーモンドな
ど)



～ 保健室から ～



9月の「保健だより～特集号～」の追加編です。前回、本の中から「市販の飲み物・食べ物の選び方」で、お薦めできないコーラ、スポーツドリンク、茶類の一部についてまとめました。今回は、その他の飲み物・食べ物についてまとめました。今現在高校生のみなさんはお酒を飲んでいないのですが、成人してからお酒を勧められるときがあるかもしれません。その時、何が原材料に入っているか、表示をよく見てほしいのです。口に入るのです。体の健康に直接関係します。だまされないようにしましょう。

「カロリーゼロにだまされるな」〈追加編〉

④ 発泡酒・第3のビール

「麒麟淡麗〈生〉」「クリアアサヒ」「金麦」「麦とホップ」のように原料のシンプルなものを選ぶこと。

⑤ 缶コーヒー

“無糖”系は表示をよく見て、香料や乳化剤など添加物があるものはできるだけ避けたほうがよい。「ボス無糖ブラック」「UCCブラック無糖」「ヘルシア無糖ブラック」は原材料がコーヒーのみで薦められる。

⑥ 野菜ジュース・フルーツジュース

濃縮還元ジュースは、加工の際に香りが失われるのを補うため香料を使用することが多いので表示をよく見ることが大切。

100%フルーツジュースは果物の栄養素を含むが、飲み過ぎるとエネルギーの過剰摂取になる。米国食生活指針は、毎日の果物の摂取量の一部として100%フルーツジュースの摂取を一日一杯までとしている。

また、果汁入り飲料には、その多くに果糖ぶどう糖液糖が含まれている。できるだけ避けたほうがよい。

⑦ ヨーグルト

「明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン」のように、原料が生乳というシンプルなものがお薦めで、人工甘味料を使って甘みを追加したものはお薦めできない。