



令和3年11月15日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

色づく木々が美しい季節となりました。紅葉は最低気温が5～8℃  
くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている  
証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

＊手洗い・うがい・換気の励行を！規則正しい生活習慣が基本です。

＊朝食を食べることで、が上がります。（答えは裏面下）

朝は冷えるので、朝食をしっかり食べて、体を温めてから登校すると良いでしょう。



### 保健委員会による食育放送を行っています。



昼食時に、保健委員会による食育放送を行っています。しっかり  
聞いていますか？健康な生活を送るためには栄養バランスのとれた  
食事が欠かせません。今回は、先週の食育放送で紹介した「野菜の効果」  
について、保健だよりでも紹介します。

＊野菜に含まれる栄養素の中には、免疫力を高めたり、血行をよくして  
身体の不調を修復したりする効果があるので、風邪予防にも繋がります。

### 緑の下の力持ち、野菜を食べよう。～京都市教育委員会 京の食育通信より抜粋～

野菜には、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれていて、  
野菜不足が続くと、ビタミンや無機質不足につながり、便秘や肌荒れ、イライラなど  
体にさまざまな不調をもたらすため、健康な食生活に欠かせないものです。

野菜のよさを知り、食選力を生かして寒い冬も元気に乗り切りましょう。



#### 野菜パワーで元気をチャージ！

##### ビタミン

皮膚や粘膜、目の健康を保つ働きのあるビタミン A、鉄の吸収を助ける働きや皮膚の健康維持にも関わるビタミン C など。さらに、ビタミン C はストレスから体を守る働きもあります。

##### 食物繊維

腸内の環境を整えて便通を良くする働きや、脂肪や糖の吸収を緩やかにする働きなど。また、血圧を下げる働きもあります。

##### カルシウム

骨や歯をつくる材料となります。また、筋肉の収縮や脳や神経への情報伝達などにも欠かせません。

##### 鉄

赤血球（ヘモグロビン）の材料となり、貧血予防はもちろん、筋肉に酸素を取り込むことで持久力の向上にも関わっています。カフェインを含むものと一緒にとると吸収されにくくなるので、食べ合せには注意！



##### カリウム

体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出してくれます。塩分は知らないうちに摂りすぎている…そんなときこそ野菜をプラス！

裏面に続く





どれぐらいの量を食べると良いの？

1日に350g以上食べられると良いですね。  
1食分は両手に山盛り1杯で120gが目安です。  
でも、実際は毎日1食分以上の野菜が不足\*しています。



じゃあ、トマト1個は約150gだから…  
毎日トマト2個と1/3個食べてくれればOKだね！

トマトは手軽に食べられて良いけどね…



この野菜だけ食べれば大丈夫！というものはないので、  
いろいろな野菜を組み合わせ合わせて食べましょうね。



いろいろな野菜を毎食、両手に山盛り1杯ずつ…そんなに食べられるかなあ。

野菜そのままだと多く感じるけれど、  
加熱すると片手1杯分にかさが減りますよ！



## はじめよう、続けよう！野菜プラスワン生活

食生活実態調査から毎日1食分以上の野菜が不足している（令和元年度 食生活実態調査 男子 223.1g/日 女子 203.8g/日）ことがわかりました。

今の食生活に、野菜をプラスワン！できることからはじめてみませんか？

市販のカット野菜を活用！



手軽に、短時間に。まずは常に  
野菜が使える工夫を！



毎食野菜を食べましょう！



朝食には具だくさんの  
汁物もオススメです。



主菜には野菜を  
添えて。

常備菜として作り置きを！



副菜を多めに作っておけば、  
食べたいときに食べられますね。

積極的に野菜メニューを！



コンビニや外食でも、  
意識して野菜のおかずを  
選ぶ習慣を身につけましょう。



## 加熱した野菜の、さらに良いこと！

野菜は、加熱するとかさが減るだけでなく、味がしみ込みやすくなって、食べやすくなります。また、ビタミン類には油に溶けやすく、炒め物などで吸収率がアップするものや、水に溶けやすく、味噌汁やスープ、煮びたしなどで煮汁も一緒に食べると無駄なくとることができるものがあります。



## 野菜ジュースは代わりにならない？

市販の野菜ジュースは、飲みやすくするために糖分や塩分を足しているものや、口当たりを良くするために食物繊維を除いているものもあり、野菜そのものを食べるのとは身体に対する効果は異なります。

野菜を食べるときは、「噛んで」食べるので、噛むことによる満腹感が得られることや唾液の分泌による消化促進効果があります。「飲む」野菜ジュースでは、噛まずに取り込むので、その効果は少なくなります。

表面の答え…朝食を食べると、脳や体にエネルギーが行きわたり、体温が上がります。体温が上がること、集中力や記憶力が高まり、学習効率や運動能力の向上に繋がります。朝食に野菜を取り入れてみると、さらに良いでしょう。