

保健だより 6月



令和4年6月9日

十和田高校保健室 No.4

衣替えも終わり、梅雨の時期がやってきました。気温もじわじわと上がり、じめじめとした気候が増えてきています。食欲が落ちやすい時期ですが、この機会に自身の食事について振り返ってみましょう。エネルギーとなる炭水化物、身体を作ってくれるタンパク質や脂質、体調を整えるビタミンやミネラルといった5大栄養素をバランス良くとることで、梅雨の時期を健康に乗り切っていきましょう。この時期だからこそ、食べやすくなる工夫をしてみましょう。おいしく・楽しく健康管理の習慣をつくるきっかけにできるといいですね。

夏を乗り切れ！オススメ食材BEST 3！



シーチキン (=マグロ、カツオ)

タンパク質はもちろん、タンパク質を身体の組織に作り替えるのを助けるビタミン B6 が豊富に含まれているという一度で二度おいしいラッキー食材！ パスタやサラダ等に加えてみる



たまご

卵は「完全栄養食品」の通り名を持つ最強の栄養食材。タンパク質のバランス評価である「プロテインスコア」は堂々の100点満点！いつものご飯を卵かけご飯にしてみたり、おかずにめだま焼きを乗せてみたり。ひと工夫で栄養満点！



アボカド

アボカドは脂質がとっても豊富！「え、脂・・・？」と思うかもしれませんが、人間の細胞のメインとなる原料は何を隠そう脂質なんです！アボカドには身体で有益に使われる不飽和脂肪酸や、その代謝に貢献するビタミン E が豊富に含まれています。夏の脂質補給にはもってこいですね。

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

7月4日(月)、9月5日(月)、10月17日(月)を予定しています。

時間や申込希望など気軽にご相談ください。生徒は保健室に直接、保護者の方は生徒を通じて、または直接担当までご連絡ください。

【担当】 養護教諭 石郷岡茜音