

ほけんだより 2月

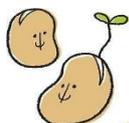
令和3年2月
伊豆高原分校 保健室

2月のイベントといえば「節分」、「バレンタインデー」が思い浮かぶのではないのでしょうか？この2大イベントに欠かせないものといえば、「大豆」と「チョコレート」！実はこの2つの食品には健康にとっても良い効果があると言われています。

2月2日は「節分」



世界の最長寿国になった日本。理由の一つとして注目されているのが、米、魚、大豆などを中心とした栄養バランスの良い日本食です。特に大豆は様々な栄養素が含まれており、うま味食生活に取り入れてきたことも、現在の長寿につながっていると考えられています。



大豆パワー



① 大豆は畑の肉

大豆には肉や魚、卵に匹敵する量のたんぱく質が含まれています。一般的に植物性の食品のたんぱく質は栄養価が劣りますが、大豆は肉や卵に負けないくらい良質なたんぱく質が含まれています。



② たくさんの栄養素

たんぱく質のほかに、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれています。その一方でコレステロールは全く含んでいません。

③ 様々な形で食卓へ

大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。豆腐、納豆などはもちろん、醤油、味噌などの調味料としても重宝されています。大豆食品は私たちの「食」と「健康」を豊かなものにしてくれています。

2月14日はバレンタインデー



チョコレート(カカオマス)に含まれる栄養成分

※ホワイトチョコレートには含まれていません



カカオポリフェノール



ポリフェノールは抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を取り除く効果があります。特にカカオポリフェノールはコレステロールの酸化を防いで動脈硬化、などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。他にもリラックス効果や集中力アップ、美容にも効果的です。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

寒い冬の健康トラブル対策

しもやけ



なぜ起こる？

●寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。

起こりやすいのは？

●手足などの血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など冷たい空気にさらされる部分。

対策は？

- お風呂で温めながら優しくマッサージ。
- 炎症がひどいときは皮膚科へ行きます。

くちびるの荒れ

なぜ起こる？

●くちびるは水分を保つ角質層が薄く、表皮を覆う皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。

起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき
- 水分不足のとき
- 体調が悪いとき



対策は？

- リップクリームは表皮を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

●寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中の中心部に熱を集めるので、体のはしに近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。

低温やけど

なぜ起こる？

●熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので特に注意が必要です。



まだまだ寒い日が続きます…

日頃からの手洗い・うがいはもちろん、睡眠や栄養バランスに気をつけ、感染症に負けない体作りをしましょう。また、発熱や咳・鼻水・下痢・嘔吐などの症状があった場合には無理せず休みましょう。

