



保健だより 1 月

天草高校保健委員会

1-3 S・H

1-4 T・H

■ ビタミンCの話

ビタミンCの働きや役割

- ・ 活性酸素を抑えて体の健康を維持する
- ・ コラーゲンの生成を促進する
- ・ 免疫力を高める
- ・ 鉄の吸収を促進する



また、最近は抗酸化作用にも注目され、がんなどの予防や老化防止に役立つとされています。

ビタミンCは人間の体内で合成できない栄養素なので、食事で摂取しなければなりません。体内に摂取する際には熱に弱いので、生野菜やサラダがおすすめです！ただし、さつまいもやジャガイモ等はデンプンによってビタミンCが保護されるので熱を通した料理もOKです！

キウイとバナナのスムージー



【材料2人分】

- ・ キウイフルーツ 1 個
- ・ バナナ 1 本
- ・ 牛乳 200 mL
- ・ ミント（あれば）適量

【作り方】

①キウイフルーツ、バナナはそれぞれ適当な大きさに切り、一緒に冷凍用ジッパー付き保存袋に入れ、冷凍する。（2時間程度）

②1を30分ほど常温に出しておき、袋の上からてもみ、つぶす。牛乳を加え袋ごとふって全体が混ざったらコップに流し入れる。

■ マスクの正しい捨て方を知ろう

① ひも部分を持って外す

マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう

② ビニール袋に入れて 密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります



③ 石鹸で手を洗う

手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう

■ プラスとマイナス

「最近、うまくいかない…」 「全部が嫌になる」なんて、悩んだりしていませんか？

でも、ものごとには必ずプラスとマイナスの両面があります。

たとえば、風邪を引いて苦しい思いをしても風邪を引いたことはマイナスかもしれませんが風邪をきっかけに健康のありがたさに気づきプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。



” ピンチの先には、きっと
チャンスの扉があります ”