

# ほけんだより11月

● 収穫感謝祭号 ●

2017年11月9日

熊本県立北稜高等学校

11月に入り、本格的に朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。みなさんのクラスでもマスクを付けている人が増えてきたのではないのでしょうか。風邪をひいてしまった人は、前回のほけんだよりを見返してみてくださいね。

さあ、北稜祭までもうすぐ！と、その前に、自然の恵みに感謝する『収穫感謝祭』がありますね。今回は、収穫感謝祭に関連して、『栄養素』について書いていこうと思います。



## 収穫感謝祭で食べる あったかい 豚汁~~その中身は?!

### 豚肉



【含まれる栄養素】  
 ビタミンB1  
 ナイアシン  
 たんぱく質 等

### 味噌



【含まれる栄養素】  
 ビタミンB1  
 ビタミンE  
 カルシウム  
 カリウム 等

### 白菜



【含まれる栄養素】  
 ビタミンC  
 食物繊維  
 カルシウム  
 カリウム 等

### 大根(根)



【含まれる栄養素】  
 ビタミンC  
 カルシウム  
 カリウム  
 食物繊維 等

実は葉の方が、栄養を多く含んでいます。豚汁には葉を入れても良いかも！

## ●●●● これらの食材に含まれる栄養素の働きについて ●●●●

### たんぱく質

体の多くの組織（筋肉、骨、血液、皮膚など）をつくる。

不足すると、免疫力が下がるため、いろいろな病気にかかりやすくなる。

### カルシウム

歯や骨などをつくる栄養素。

不足すると骨や歯に蓄えたカルシウムが消費されるため、骨折や骨粗鬆症を起こす可能性が高くなる。

### カリウム

余分な塩分を体から排出するため、高血圧に効果的。

不足すると疲れやすくなったり、食欲がなくなったりする。

### 食物繊維

水溶性食物繊維は血糖値の上昇を抑え、不溶性食物繊維は便の通りを改善する。

不足すると、便秘や大腸がんのリスクを高める。

### ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える役割がある。

不足すると、イライラやだるさを引き起こす。

### ナイアシン

粘膜や皮膚を健康に保つ効果がある。

不足すると、皮膚、粘膜や消化管、神経系に影響が出る。口角炎、食欲不振、不安感などの軽い症状や細胞のエネルギーが不足することで倦怠感を感じることもある。

### ビタミンE

血行不良を起こりにくくするため、冷えや肩こり、生理痛になりにくくなる。