

保健ジャーナル 冬休み号

保健委員



今年もあと少しで終わり向もなく冬休みがやってきます。みなさんはどのような冬休みを過ごしますか？今回は冬休みに気づけることをまとめてみました。ぜひ楽しい冬休みをお過ごし下さい。

1. 生活リズムを整え必要なバウンスを取り、食べ過ぎを防ぐことができます。
休日だからといってお昼まで寝るのではなく、少し早起きしていきましょう。

2. 朝ごはん… 炭水化物とたんぱく質
昼ごはん… たんぱく質
晩ごはん… 朝・昼で摂れなかった栄養素。



食事のポイント

1. 三食しっかり食べる



2. バランスのとれたもの



3. 季節を楽しむ



3. 冬といえば何を思い浮かべますか。
冬はおいしいものがたくさんあります。
お鍋やお雑煮。。。他にもあります。
ぜひ、季節に合わせた食事で食事の時間を楽しいものにして下さい!!

参考 <https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/> (令和7年11月17日)
[mirai Kondate/column/article-019/](https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/mirai Kondate/column/article-019/) (令和7年11月17日)

12月13日は「ビタミンの日」です。
ビタミンがもたらす効果について伝えます!



ビタミンA: 粘膜の健康を保つ

多く含む食品: レバー, うなぎ, にんじん ... 

ビタミンB₁: 糖質からエネルギーを作り出す

多く含む食品: 豚肉, うなぎ, 大豆 ... 

ビタミンB₂: 三大栄養素のエネルギー代謝をサポート

多く含む食品: レバー, 納豆, 卵 ... 

ビタミンC: コラーゲンの合成に使われ、酸化作用もあり

多く含む食品: パプリカ, ブロッコリー, キウイ, いちご ... 

ビタミンD: カルシウムの吸収を助け、骨を強化

多く含む食品: さけ, いちじ, きのこ, さんま ... 

ビタミンE: 血管をすこやかに保ち、血流を促す

多く含む食品: アーモンド, アボカド, さけ ... 

ビタミンK: 血液の凝固と骨の健康に作用

多く含む食品: 納豆, ほろえん草, 小松菜 ... 

[寝つきを良くする,



5つのスス×]

① 日光, 朝食で体内時計を
リセット

② 昼寝は30分以内

③ 寝る前にいったん体温を上げる



④ 夜はスマホ等で体を興奮モードにしない

⑤ 夜更かしはせず、起床時刻は一定に



それでは,

良いお年を!!

<参考>

・ <https://www.kikkoman.co.jp/home/good/tushin/tips0096/> (2024年11月17日)

・ <https://www.otsuka.co.jp/suimin/goodsleep.htm/> (2024年11月17日)