

ほけんだより

R3.1
西中



あけましておめでとうございます

2021年は明るい話題の多い年にしたいですね！
みんなはどんな1年にしたいですか？
なりたい未来を具体的にイメージして 日々を大切に
すごしてみてください。きっと何かが変わるはず☆

そして私は2021年がみんなにとって
もあ〜と！もあ〜と！！
HAPPYになるように
願っています♡

2021年は丑^{うし}ビシ

という年で 秘められた牛乳のパワーを紹介！



1 まずゴイのは豊富な栄養素

牛乳は一部のビタミンとせいの質を
のぞいて、私たちに必要な栄養素が
バランスよく含まれています。



タンパク質 約3.3%
脂肪 約3.9%
水分 約89%

残りはビタミンとミネラル

2 大活躍の乳糖

牛乳をのんで感じる甘味が乳糖。
牛乳の中の炭水化物の99.8%が
この乳糖です。そのほかには...

- ① 体温を維持する ② 筋肉の収縮管理
 - ③ 腸の働きを整える ④ 乳酸菌を増や可
 - ⑤ カルシウムや鉄分の吸収を促進させる
- などなど、こんなに大仕事!!

3 いろんなビタミン

ビタミンA、B1、B2、E など いろんなビタミンを含んでいます。
ビタミンは体内で合成されないので食事などでとる必要があります。

効果 疲労回復、目の健康
エネルギー代謝
老化防止 など



牛乳パワーは
こんなときにも役立つよ♪

1 かぜ

かぜをひくのは呼吸器や腸の
粘膜が弱くなって細菌が入りやす
くなることも原因のひとつ。

牛乳には粘膜を強くする働き
のあるビタミンAがいっぱい!!

だから かぜ予防に効果アリ♪

2 胃痛、胸やけ

胃酸の分泌が胃にダメージが
出ていることも原因のひとつ。

牛乳には胃の内側のカベを
保護する成分があるよ!

お腹のあたりで胃が痛い
ときはホットミルクを飲む
のねといよ♪

3 肩こり

肩こりは肩の緊張している筋肉が
硬くなって起るため、血液の流れが
良くなって肩の筋肉がほぐれれば
起きずらい。

カルシウムが不足すると流れが悪く
なるので、牛乳に含まれるカルシウム
で予防するのもアリ!!

4 ストレス

カルシウムが不足すると
イライラやすくなっちゃうよ
そこでストレスを和らげ
イライラを鎮める作用のある
カルシウムを補給しよう♪

5 不眠

安眠を手助けする必須アミノ酸の
トリプトファンがたくさん含まれるよ。
それに吸収のいいカルシウムもたくさん
含まれているから神経を落ち着かせて
眠りやすくなるんだねー。

なかなか寝つけないときは
ホットミルクがおすすめ♪

6 貧血

牛乳には鉄の吸収を
高めるタンパク質や乳糖、
ビタミンB群がいっぱい!!

鉄の吸収には胃酸の働きも
関係しているので、牛乳で胃の
調子を整えて一緒に鉄分の
多い食品を食べよう♡

丑^{うし}ビシという年で牛乳のパワーについて紹介しましたが 人によってはアレルギー反応が
出ることもあります。そのときはムリをせずに他の食品から栄養をとって
自分に合った健康メニューで元気に過ごしましょう♡