

# ほけんだより 1月

岡山県立西大寺高等学校  
生徒保健委員会  
1-3 岩城 1-4 手塚  
2010年1月29日発行

あけましておめでとう  
ございます♡♡

2010年  
今年も保健だよりを  
巧くお届けいたします!

みなさんお正月におせちは食べましたか?  
おせちの中身には、おめでたいいろいろな意味があります。

ニろ巻き → よろこぶ  
魚 → おめでたい  
黒豆 → 主目(丈夫)に暮らせるように  
数の子 → 数の多い子、つれ子孫繁栄の意味。  
錦玉子 → 黄身と白身の二色が、金・銀に例えられて、縁起が良い。  
紅白かまぼこ → 紅、白の色が、めでたい



高校生は、心身ともに1番成長する時期です!

バランスのとれた食事を心がけましょう!!

## おすすめ食材!

- ぶりさんま**  
DHA、EPAのほか、ビタミンBも多く、脳のはたらきを活発に。  
DHA(ドコサヘキサン酸) 脳・神経の発育や機能維持に深く関係する。 「豆腐がよくなる」と言われています。
- レバー**  
鉄分豊富。こくにくを使って調理すると、クセが消え、若者向けの味に。  
鉄は、体内に酸素を運んでくれる大切な役割をしています!!
- いちご**  
ビタミンCが豊富、鉄の吸収をうながすので、肉料理のデザートに。
- あさり**  
鉄、亜鉛、カルシウムなどが多く、健康な血や、皮膚をつくれます。

貧血で困っている人へ

## おすすめ食材

見逃しやすい貧血の症状  
・重たさ、息切れ ・顔色が悪い ・疲れやすい、だるい

貧血の予防は、なんとと言っても食事からの鉄摂取です!!!

レバー 小魚 ほうれん草 昆布 大根 など...

ビタミンCは、鉄の吸収力をUPさせます!!  
一緒に摂取するとGOOD♡  
オレンジ ブロッコリー キウイフルーツ など...

普段の生活も少し気を付ければ、貧血を予防することが出来ます♡

→ 「不規則な生活」、「偏食」、「ダイエット」なども

貧血の原因になるので注意しましょう! (〇)

参考資料: 栄養を知る事典(日本栄養社)

西大寺高等学校  
全国の高校生  
の平均身長体重

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	167.9cm	58.9kg	156.9cm	50.5kg
2年	169.9cm	60.0kg	157.2cm	50.7kg
3年	171.1cm	61.8kg	158.0cm	52.6kg
	↑西大寺高校平均	↑全国平均	↑西大寺高校平均	↑全国平均

測定してから9ヶ月が経ちました。身長計と体重計は保健室のモニタにあります。いつでも利用してください!!

〈学校保健統計調査(速報)より〉