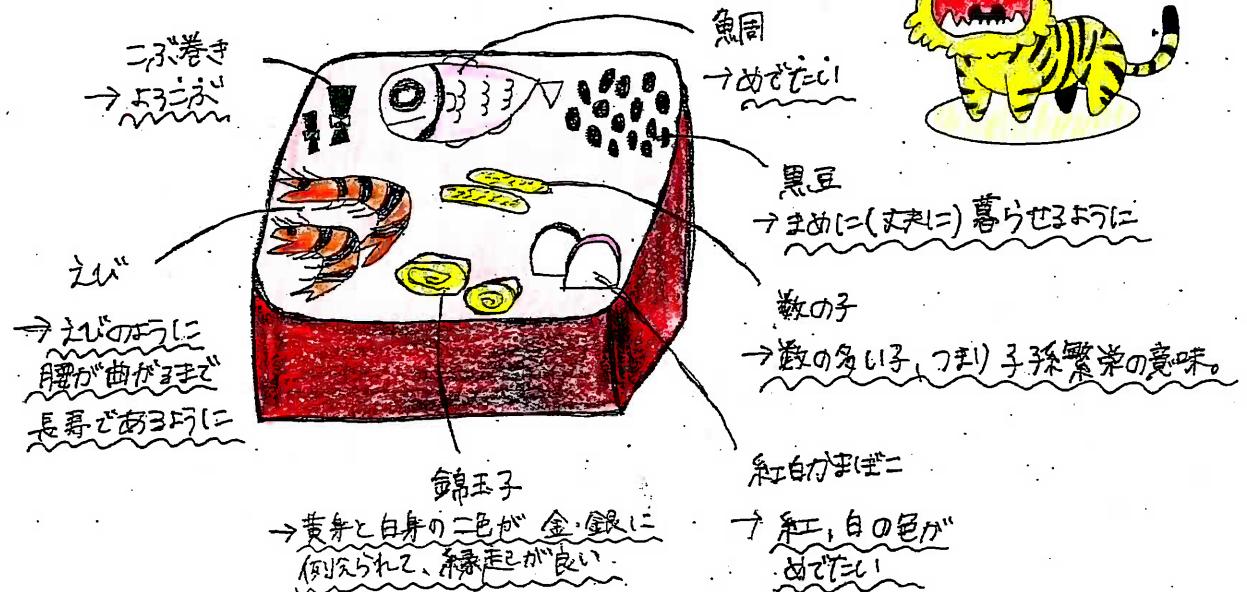


あけましておめでとうございます ♥ 2010 ネン

みなさま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。



西大寺高校生  
全国の高校生  
の平均身長・体重  
2009年4月測定

	男 子	女 子
1年	167.9cm 58.9kg	168.5cm 59.5kg
2年	169.9cm 60.0kg	171.2cm 59.7kg
3年	171.1cm 61.8kg	170.8cm 63.1kg

↑ 西大寺高校平均 ↑ 全国平均 ↑ 西大寺高校平均 ↑ 全国平均

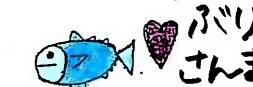
（学校保健統計調査（速報）より）

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!



DHA(ドコサヘキサン酸)

脳・神経の発育や  
機能維持に関わる物。  
「豆漿がよくなる」と  
言われています。



レバ

鉄分豊富。にじにくを  
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。



卵

鉄、亜鉛、カルシウム  
などが多く、健康な  
血や、皮膚をつくります。

貧血で困っている人へ

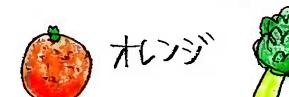
おすすめ食材

貧血の予防は、なんと言っても食事からの鉄摂取です!!!



ビタミンCは、鉄の吸収力をUPさせます♪

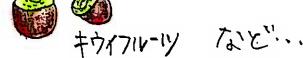
一緒に摂取すると  
GOOD♥



オレンジ



ブロッコリー



など…  
キウイフルーツ

普段の生活も少しだけ気をつけながら、貧血を予防することができます♪

→ 「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(^o^)/

参考資料：栄養を知る事典（日本大英社）