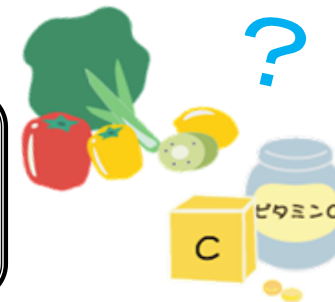


# 風邪を予防するために②



## 風邪を予防するビタミン

- ・ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を保って免疫機能を維持する効果があるとされています
- ・ビタミンC：強い抗酸化作用により、免疫力を高める効果があるとされています

## ビタミンC

### ・摂り方の注意点・特徴

ビタミンCは水溶性ビタミンです。

水に溶けやすく、酸化されやすいため、生で食べたほうが、調理による損失が少ないとされています。

特に上限量は決められていません。

ビタミンCは排泄されるまでの時間が短いため、こまめに摂取する事が大切です

### ・ビタミンCの種類

還元型：普通に食物に含まれているビタミンC

酸化型：銅・鉄製の調理器具の使用など

※ 人ではビタミンCの還元型と酸化型のC効力は同等

### ・ビタミンCの必要量

	男性	女性
	推奨量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)
12歳以上	100	100

※妊婦・授乳婦は付加量あり

## ビタミンCを多く含む食品



赤ピーマン 130g  
(221mg)



黄ピーマン 130g  
(195mg)



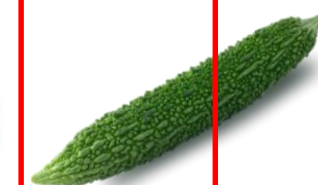
芽キャベツ 100g  
(160mg)



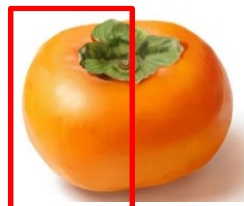
レモン 100g  
(100mg)



ピーマン 100g  
(76mg)



ゴーヤ1/2本 100g  
(76mg)



柿 100g(Mサイズ1/2個)  
(70mg)



キウイフルーツ 100g  
(69mg)

※ 食事だけではなく、適度な運動と休養も大切です。

# 体重計に乗っていますか？

2月は生活習慣病予防月間とされています。この機会に、体の事を振り返ってみましょう



## ◎BMIってご存知ですか？

《計算式》

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) \times 2.2$$

## BMIの見方

やせ	普通体重	肥満1度(日本)	肥満2~4度(日本)
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上

## ◎体重計に乗る際の基本

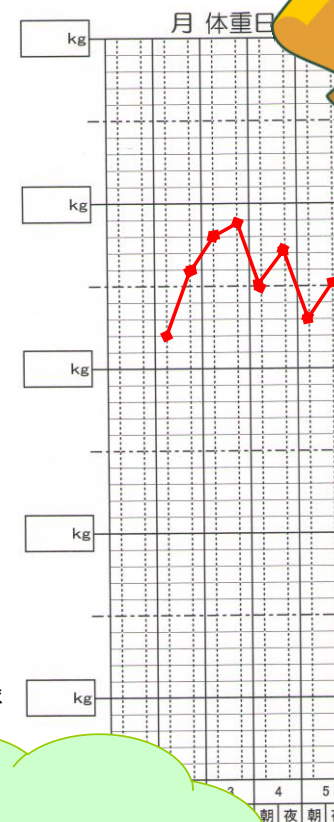
- できるだけ同じ時間帯、同じタイミング(起床後、入浴前など)で測定する
- 体重は朝と晩、2回測定してみましょう
- デジタル体重計を用意する  
(アナログだと100g単位が読みにくい為)
- 体重計は、毎日かかる場所に置いておきましょう  
(脱衣所、ベットの横など)

## ◎体重を記録するときの基本

- 「量る」ことはとても大事ですが、減っていた時、増えた時の「原因を探る」ことが大事です
- 晩の体重が、朝の体重より、1kg以上増えた時は何を食べましたか？
- 前の日の朝と今朝を比べて、すごく減っていた時は前日にどんなことをしていましたか？  
(食べていなかった、運動をした等)

※食事と運動内容を振りかえることで、自分の体重が増減する理由が分かってきます。

※また、右のように、体重をグラフで記録することも効果的です。



うっかり量り忘れた場合や旅行などで量れない場合は、次の日や、旅行から帰ってから量りましょう。  
一度忘れたからといってあきらめず、継続して記録することが大切です！

