

HEALTH



2月号

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

2月の別の言い方として「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があるそうです。そして2月4日は「立春」。文字を見ると春がやってくるイメージですが実際には風が強かったり、気温が低かったりする日もあるので、インフルエンザ等の感染症にはまだまだ注意が必要です。

また、冬の終わりともいえる「花粉」。外出する時はマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服を着る等対策をしましょう。室内に入る前に花粉をおう、手や顔を洗って流す等「つけばい」「持ちまなない」工夫が大事です。



最近



ブロッコリーが指定野菜に



農林水産省は令和5年度からブロッコリーを「指定野菜」に追加することとしました。「指定野菜」とは国が定めた野菜のうち、特に消費量が多いものです。指定野菜を毎年作る大規模産地を国が指定したり、価格を安定させるようにする制度がとられたりします。

現在指定されている「指定野菜」は下の14品目。みなさんが好きな野菜は入っていますか？

寒い日には野菜が沢山入った鍋や汁物で体を温めたいですね。

指定野菜(14品目)

- 葉茎菜類: キャベツ レタス 玉ねぎ 白菜
ねぎ ほうれん草
- 根菜類: 大根 ニンジン 里芋 ジャガイモ
- 果菜類: きゅうり ナス トマト ピーマン

参考文献: 資料: 農林水産省ホームページ
健康教室 2024 2月 東山書房

しもやけに注意!!

◎ しもやけとは?

「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出るなどの病状です。

◎ はりやりの時期

冬の初めや終わり、一日の寒暖差が大きい時です。

◎ 予防の仕方

- ・手足が濡れたら、乾いたタオルなどでしっかりと水分を拭き取る。
- ・お風呂にゆっくり浸かって、体を温める(熱いお湯はNG)
- ・ハンドクリームなどを塗って保湿する。

和糖系の果糖やオリゴ糖、イソマルト、D-22、100%の野菜を食卓に盛り入れるといい。

参考文献: 東山書房「健康教室」2024 2月号



適量だから嬉しいチョコレートの効果

2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーに欠かせもののチョコレートは、健康によい、優れた食品としても知られています。理由は、原料のカカオマスに含まれるカカオポリフェノール。

主な効果は...?
他にも動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力UPも期待できます。ただし、市販のチョコレートには、砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意!!

カカオポリフェノールの効果とは...?

- 脳の活性化
- 血圧低下 (血管を広げる)
- 肌の老化を抑制
- アレルギーの改善

東山書房「健康教室」2024 2月号