

# ほけんだより

2024年 7月  
保健室 P



## すいぶんほきゆう こうか 水分補給の効果



ハノイでは5月ごろから暑い日が続いていますが、水分補給はできていますか？水分補給には様々なメリットがあります。



### ① 体内の掃除

肌トラブルの原因となる「老廃物」や「食品添加物」、「大気汚染物質」といった有害物質を体外に排出してくれます。

### ② 生活習慣病予防

血液の80%は水分でできていますが、血液には脂質や糖、塩分を排出する役割があるため、水を



飲むことで糖尿病や高血圧などの生活習慣病の改善や予防に役立ちます。

### ③ 便秘解消

便秘は、水分不足により便が硬くなっている状態です。水分を

十分に補給すると便秘解消に繋がります。

### ④ リラックス効果

水に含まれるカルシウムイオンとマグネシウム

イオンには鎮静作用があると言われています。そのため、ストレスを感じたときにゆっくり水を飲むとリラックス効果を得ることができます。



すいぶん けんこう からだ めざ  
水分をきちんとって健康な体を目指そう！

## やさしい いろいろ 野菜はなぜいろんな色をしているの？

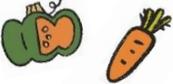
みなさんは野菜の色について考えたことがありますか？野菜は緑、黄色、赤、紫など様々な色をしています。その理由はファイトケミカルと呼ばれる物質です。このファイトケミカルを使って、野菜は外敵や紫外線から身を守っているのです。

ファイトケミカルの種類は数万種類と言われています。一つの野菜にも何個ものファイトケミカルが含まれています。代表的なものをいくつか紹介します。

・クロロフィル(緑)…ほうれん草やピーマンに含まれ、抗がん作用などがある。 

・リコピン<sup>あか</sup>(赤)…トマトやスイカに<sup>ふく</sup>含まれ、<sup>けつりゅう</sup>血流を<sup>かいぜん</sup>改善する<sup>こうか</sup>効果  
などがある。 



・β<sup>べーた</sup>カロテン(オレンジ)…カボチャやニンジンに<sup>ふく</sup>含まれ、<sup>ひふ</sup>皮膚や  
<sup>ねんまく</sup>粘膜を<sup>ほご</sup>保護するなどの<sup>はたら</sup>働きがある。 

<sup>さまざま</sup>様々な<sup>いろ</sup>色の<sup>やさい</sup>野菜を<sup>た</sup>食べることは、<sup>め</sup>ただ<sup>み</sup>目で<sup>うつく</sup>見て美しいだけでなく  
<sup>からだ</sup>体にもいいということがわかってもらえた<sup>おも</sup>と思います。

だからこそ

<sup>いろ</sup>色の<sup>やさい</sup>バランスよく<sup>た</sup>野菜を食べよう！

