



Smart News

スマニュース

カラダの潤いは内側から

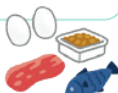
冬は手や口元、のどや髪の毛など全身で乾燥が起こりやすくなっています。放置すると病気になる可能性もあるため、食品から潤いに必要な栄養や水分をとって、保湿しましょう。



◇潤いに必要な栄養 (バランスよく摂ることが重要)

たんぱく質 魚・肉・卵・豆腐など

皮膚や粘膜の主成分コラーゲンもたんぱく質の1つ



ビタミンA・C・E 人参、ブロッコリー、かぼちゃ、豆乳など

A: 粘膜を保護して皮ふや髪などを丈夫に
C: コラーゲンの生成を助ける
E: 血行を良くして新陳代謝をアップ

脂質 青背の魚・鶏肉、牛肉・オリーブオイルなど

細胞を守り、ホルモンの原料になる



食物繊維 野菜、海藻、きのこ類など

腸の働きを良くする



炭水化物 ごはん、パン、麺類など

体内で水分を蓄える働きをする



+ 水 カラダの潤いのもと



クイズ

カラダに必要な1日分の水分量はどれ?

- 1ℓ
- 1.5ℓ
- 2.5ℓ



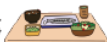
答えは次ページの右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!