夏号（7月1日発行）

**健康管理室だより**

**健康な生活を送るには、毎日の食事に気を遣う必要があります。**

**忙しいからといって乱れた食生活になっていませんか？**

**今回は、あなたの健康をサポートする「サプリメント」についての特集です。**

◆◇◆食生活を見直そう◆◇◆

この機会に、食生活を見直してみましょう。

あなたは、次の項目にいくつチェックが付きますか？

□　主食、主菜、副菜を合わせて、1日に30品目を摂っている

□　日常の運動量にあった量の食事を摂り、食べ過ぎに注意している

□　油は動物性より植物性にしている

□　食塩の量は1日10g以下にしている

□　緑黄色野菜は毎食摂っている

□　野菜や海藻から食物繊維をたくさん摂っている

□　カルシウムをたくさん摂っている

チェックが少なかった場合は、できるだけ上記の内容を心掛けて食事をしましょう。

◆◇◆サプリメントって？◆◇◆

「サプリメント」とは、植物などのエキスを摂りやすいように錠剤やカプセルにしたものです。外食が多く、バランスのよい食事をなかなか摂れない現代人の食生活をサポートします。

◆◇◆サプリメントの上手な摂り方◆◇◆

サプリメントは、あなたの体質やライフスタイルに合った最適なものを選ぶ必要があります。サプリメントは多く摂ればいいというものではありません。必ず摂取量を守りましょう。また、なるべく食べ物から栄養素を摂るようにし、食べ物から摂れなかった栄養素を補うためにサプリメントを摂るようにしましょう。

◆◇◆ビタミンの種類◆◇◆

ビタミンには、炭水化物・タンパク質・脂肪の働きを促進する役割があります。欠乏すると、様々な症状を引き起こします。体内では作ることができないため、足りないビタミンをサプリメントで補いましょう。

**● ビタミンA ●------------------------------------------------**

ビタミンAは、レバーや緑黄色野菜などの食品に多く含まれ、視力の低下や肌荒れなどを防ぎます。ただし、摂り過ぎると体内に蓄積してしまい、肝機能障害などを起こす恐れがあるため、注意する必要があります。

成人男性で1日に850μgRAE、成人女性で650μgRAE程度の摂取が推奨されています。

**● ビタミンB1 ●------------------------------------------------**

ビタミンB1は、玄米、豚肉、納豆などの食品に多く含まれ、糖質をエネルギーに変え、疲労を回復させる効果があります。また、ストレスを感じたり、イライラしたりするときはビタミンB1を補うことで改善されます。

成人男性で1日に1.4mg、成人女性で1.1mg程度の摂取が推奨されています。

**● ビタミンB2 ●------------------------------------------------**

ビタミンB2は、チーズ、干ししいたけ、うなぎなどの食品に多く含まれ、炭水化物や脂肪の代謝を助けます。皮膚や粘膜を保護する効果もあるので、口内炎ができたときなどに摂るとよいでしょう。

成人男性で1日に1.6mg、成人女性で1.2mg程度の摂取が推奨されています。

**● ビタミンC ●-------------------------------------------------**

ビタミンCは、キャベツ、レモン、イチゴなどの食品に多く含まれ、コラーゲンの生成を助けます。また、病気やいろいろなストレスへの抵抗力を強める働きのほか、鉄の吸収をよくしたり、シミ・そばかすを緩和したりもします。喫煙する人は、ビタミンCが不足するので多く補給しましょう。

成人で1日に100mg程度の摂取が推奨されています。

**健康に関するご相談窓口**

健康管理室　管理栄養士　杉浦　良子

TEL：03-3211-XXXX　／　E-mail：health@XX.XX