

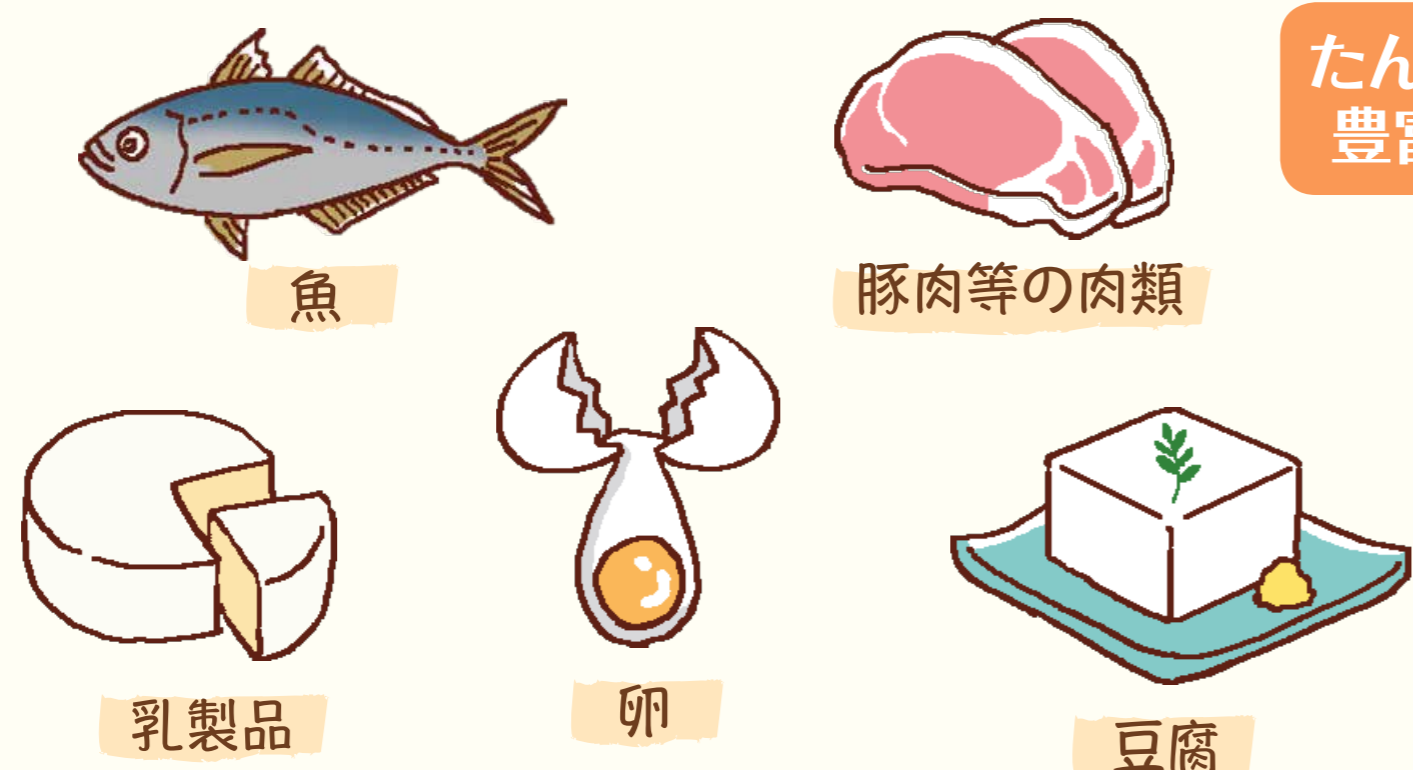
まずは規則正しい生活・食事から

しっかり摂ろう!

たんぱく質・鉄分・葉酸

ぶんきょう
ハッピーベイビー
プロジェクト
Bunkyo Happy Baby Project

たんぱく質で、 健康度を大幅UP!



たんぱく質が豊富な食材

健康、美容、ダイエット、どれをとっても**いちばん重要な**のが「たんぱく質の摂取量」です。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪などの材料になる大事なもの。ただし、たんぱく質であればなんでもよいわけではありません。肉や魚、大豆、卵など、良質たんぱく質といわれる価値の高いたんぱく質をしっかり摂りましょう。

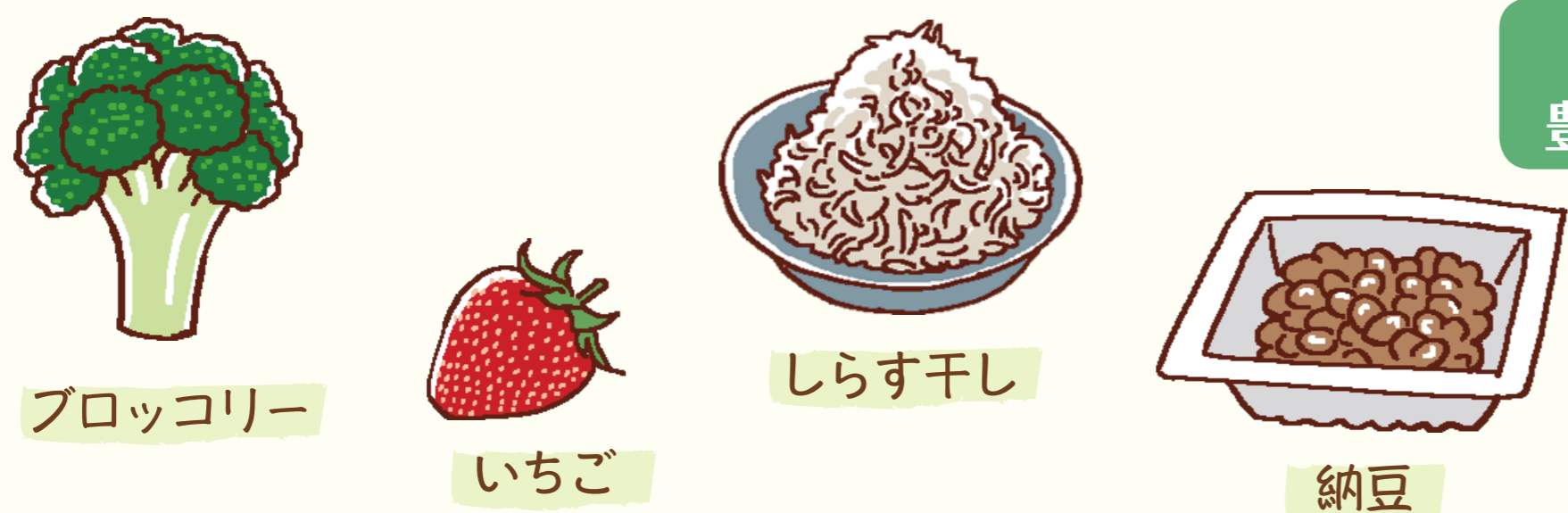
貧血予防のために、 鉄分をしっかり摂ろう!



食事を抜いたり無理なダイエットをすると、**たちまち鉄分が不足**してしまいます。とくに女性は月経による出血で鉄分が失われるので貧血を起こしやすくなります。これが鉄欠乏性貧血です。バランスのよい食事を1日3食きちんと摂り、鉄分を補給することを心がけましょう。

将来のためにも

葉酸をしっかりと摂るようにしよう!



葉酸が豊富な食材

葉酸はビタミンB群の一種。この葉酸が不足すると、悪性貧血や口内炎、食欲不振、下痢などになってしまいます。また、妊娠初期(4週~12週)に葉酸不足を起こすと、お腹の赤ちゃんに神経障害が起こりやすくなるとも言われています。**今から葉酸をしっかりと摂る習慣をつけましょう。**

世界に認められた和食を見直そう!

2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。評価された点の一つが栄養バランスに優れていること。良質なたんぱく質を含む魚などをおかずの中心に、いも類や野菜の料理なども食べることで栄養バランスを整えることができると言われています。たとえば、学校給食も和食の良いところを取り入れています。おいしくて、栄養バランスにも優れています。毎日の食事でも主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。

