



# 学校便り

佐渡市立金井小学校 令和5年12月20日 第9号

ホームページ <http://kanai-es.sado.ed.jp> E-mail : kanai-es@sado.ed.jp

## ビタミンEース

校長 藤井 衛

みなさんは「ビタミンEース」という言葉を聞いたことがありますか？冬のシーズン、寒さが増すとストレスがたまります。そんなときは、ビタミンEース（ACE）に助けをもらいましょう。

ビタミンEース（ACE）とは、まるで戦隊ヒーローのような名前ですが、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの抗酸化（こうさんか）3大ビタミンのことです。ウイルスや細菌の体内侵入を防ぎ、身体の中の敵を退治。サビついた細胞の修復を助けてくれるのです。それでは、具体的にどんなものを食べるとよいのでしょうか。

### ★ビタミンA

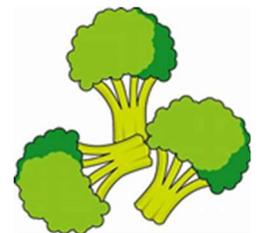
ニンジン、かぼちゃ、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜。  
ウナギ、銀ダラ、アナゴなどの魚類。

### ★ビタミンC

トマト、ブロッコリー、カリフラワーなどの旬の野菜。  
柿、キウイフルーツ、いちごなど季節の果物。  
さつまいも、じゃがいもなどのイモ類。

### ★ビタミンE

アーモンド、くるみなどのナッツ類。  
ニジマス、サケ、サバ、サンマ、ウナギなどの魚類。  
かぼちゃ、モロヘイヤ、ニラなどの緑黄色野菜。



抗酸化パワーを高めるためには、1つの食品だけとっても意味がありません。抗酸化パワーが備わった食品は、いろいろな種類を組み合わせることで、さらに効果を発揮します。少しずつ、多くの種類を食べることが効果的だそうです。肉、魚、牛乳、乳製品、緑黄色野菜、淡色野菜、くだもの、イモ類、油など、まんべんなく、塩分はひかえめに食べることを心がけ、栄養バランスの取れた食事をとりましょう。

今年度は、少し長めの冬休みになります。栄養バランスのよい食事を食べて健康に過ごしましょう。

みなさん、よいお年をお迎えください。