

## 成長期における食生活の大切さについて

### 眼について(内斜視)

スマホを長時間見続けると



### 眼について(食べ物)

<b>ビタミンA</b> 効果 結膜の形成に関与しており、ドライアイの症状を軽減します。	<b>ビタミンB1・B6</b> 効果 神経の働きを高める作用があります。	<b>ビタミンB2</b> 効果 角膜を保護する作用あり、視神経の機能を回復させる働きがあります。
<b>ビタミンB12</b> 効果 視神経の機能を保護する役割があります。	<b>ビタミンC</b> 効果 結膜を保護し、白内障予防効果があります。	<b>亜鉛</b> 効果 疲れ目に有効です。
<b>アスタキサンチン</b> 効果 疲れ目に有効で、目の働きを高めます。	<b>アントシアニン</b> 効果 疲れ目に有効で目の働きを高めます。	<b>色の濃い食べ物</b>

### 眼について(まとめ)

- ・眼はむき出しの臓器  
もっと大切にしよう
- ・近くの物を長時間見ることは眼に負担がかかる
- ・色の濃い食べ物は眼によい

### 骨の成長



成長ホルモンが命令  
たんぱく質から作られる

### 骨の成長に必要な栄養素

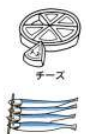
<b>たんぱく質</b> 骨を伸ばす	<b>カルシウム</b> 骨を強くする
<b>亜鉛</b>	<b>マグネシウム</b>
	<b>ビタミンD</b>

### 骨の成長に必要な栄養素



### カルシウムの多い食品

食品名	1回食べる量	カルシウム量
牛乳	200ml (1本)	227mg
チーズ	20g	130mg
ヨーグルト	100g	120mg
ししゃも	2匹	105mg
小松菜	60g (おひたし)	90mg
木綿豆腐	75g (1/2丁)	85mg
ひじき	5g (ひじきの煮物)	50mg
納豆	50g (1パック)	45mg
千切り大根	6g (酢の物)	30mg



成長期に必要な量 = 800~1000mg

### 成長期の体づくりのために必要なこと

- ・たんぱく質やカルシウムなど色々な栄養をとる。
- ・睡眠をたっぷりとる
- ・適度な運動