

健康で社会に貢献しよう

漫画とチェック表で
目指せ！健康！

3 すべての人に
健康と福祉を



これは、地球のどこかに
住む部多さんの話



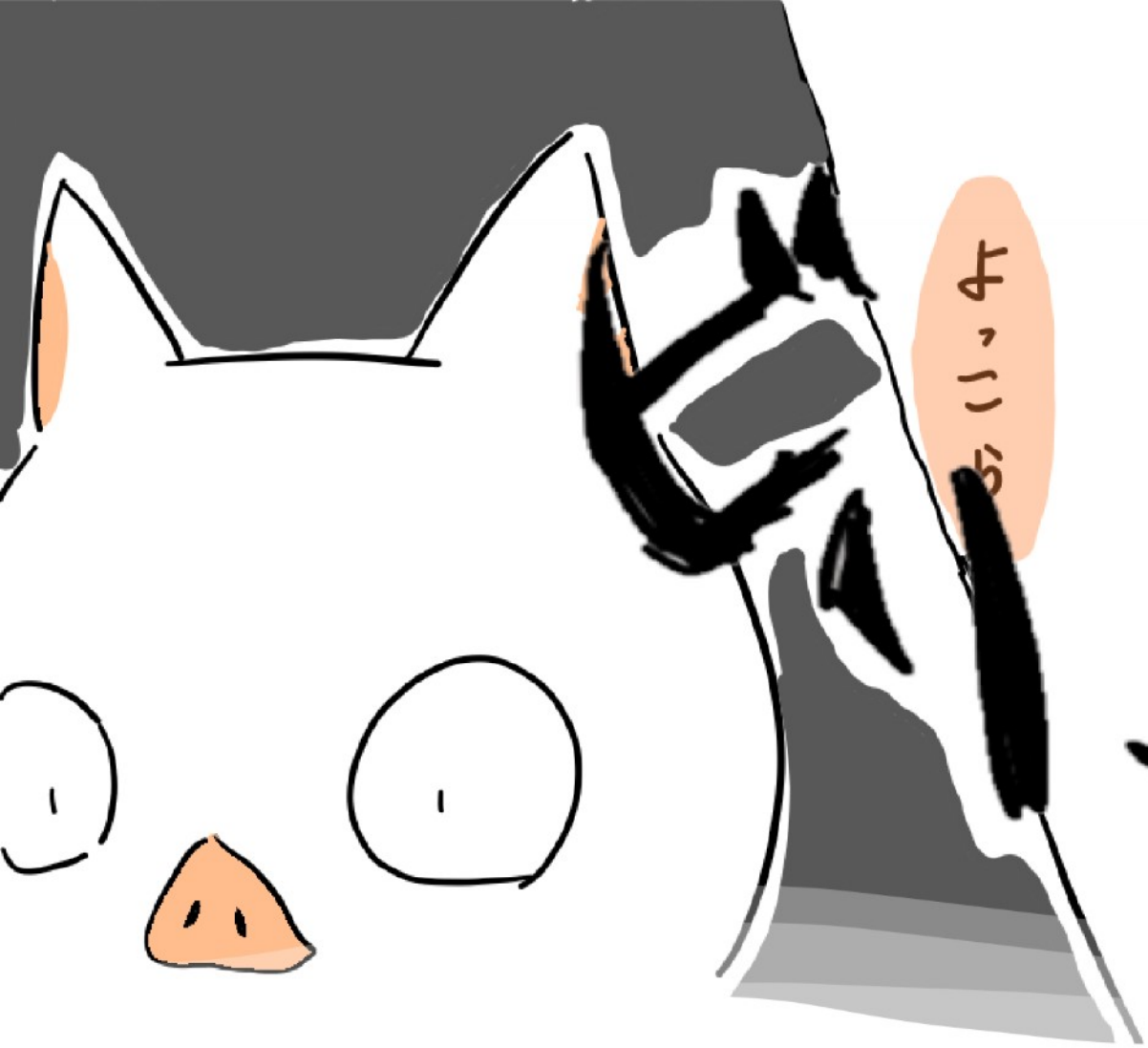
はあ...

今日もいい天気

散歩にびも
行ニウじゃないか！



そうだ。
折角だし



5, 11, 4T



破けたのか？



何だ……？
今の音……

と前かゝるそんな気分はしてた



まさか

こんなことになるなんて

どんでん返し……

なるほどなるほど



というところがあーたんだ。

あー

す〜ん



とりあえずぬぐか…

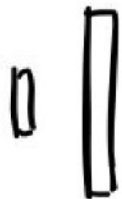
そう。

ご覧の通り、今部^ぶ多^た士^しは

^{うさぎ}

親友の羽鷲^{うさぎ}士^しとお話^{はな}して

のびある…



つまり君は太^おた^たし^しだ^だね。



…うん。

自己管理も
できがいなんし...



あああ...ぼくは
ダメなブタだわ

まあまあ落ちフニウよ。

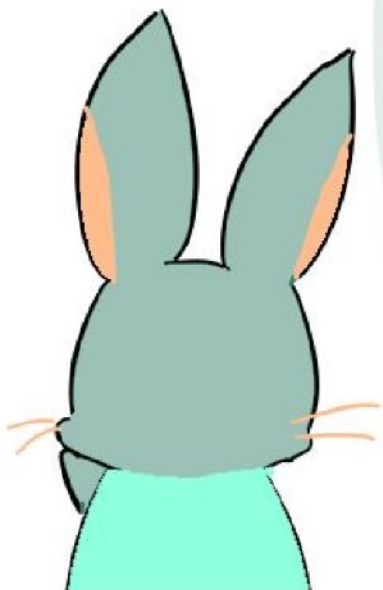
前はみんな
ブタ
人だったのに



まず、

君は今までどの自粛期間

何を食べてたの？



え……と……



ポテチとか

それだよ！

～ The ☆ 部多さんの過去 ～



えー
あんなにおいしいのになー

おデチは食べすぎは
本当によくないんだい



ジャンクフード！！

危険だ危険だって何が危険なんだ！というところ

ジャンクフードの食べ過ぎは健康に害があるのはもちろんですが、

**同時に記憶力も下げてしまっ
んです！**

豪マツコリー大学の研究によると、ジャンクフードが脳の記憶する部分であり、食欲の抑制をしている**海馬**という部位の機能を下げるという実験結果が出たそうです。

最近物忘れひどいんだよね

……ポリポリ

というように、意外と原因は身近にあるかも！

食べ過ぎには気を付けましょう！



この機会に
食を見直すんだ!

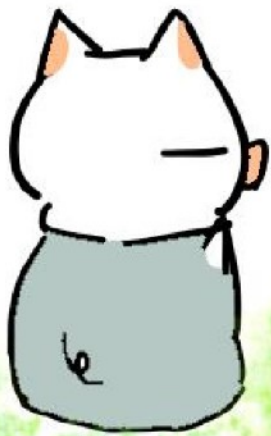


そこでだよー

じゃあ僕はどうすいば...

そっか。

体は食べた物でできていきいって
よく言ううぜえう？



だからまずは
食生活を見直す心をなしたと
思うよ！

そっか...

びもどうやっし？

健康に良いと

言われたいものを

ただひたすら食べる

よりも、効率良く

健康に近づく秘訣が

あつんだ。

そうなの？

そう！

それは、

自分には何の栄養が

足りていないのかを

知ること！

ここからは、健康をいづためには、

が五つの栄養素の中から、不

足らしいかと考えられるものを見つ

けていくよ！



順番に読み、
あつはまる
ものが
あつたら
次へ！

※このチェック表は、
もち病が無い前提で
作ったものです。また、
ここにかかれている情報は
養分が不足すると主に起
こしやすい心あうくと考え
られている症状から抜粋
して書いたものです。

- 疲れやすい ... ①
- 肌荒れがひどい ... ②
- 運動しても体力、
筋肉がつかない ... ③
- 発汗が異常 ... ④
- 貧血になりやすい ... ⑤



では早速！

① 疲れやすい

食事面での原因は、もしかすると炭水化物が足りていないからかもしれません。

…炭水化物…

*パン

*お米

などの主食となるもの。

実は！これらは脳にとっての

唯一の栄養分であるところ存じですか？

説明すると、炭水化物が体内に入るとブドウ糖というものになります。このブドウ糖が、脳のエネルギーとなることがわかっています。だから、炭水化物が不足すると、疲れやすくなっちゃうんです！



ブドウ糖って名前が、

化学式の形が

ブドウのフサみだいに

だからとか、ブドウに

あんなに似てるから

色も結構あやういって



②肌荒れがひどい

脂質が不足しているか、もしかしたら肌荒れの原因も、その場合、脂質不足の症状として、便秘や女性の場合、月経トラブルがあるのなら、可能性が高いです。

…脂質…

* ナッツ

* ベーコン

* 肉・魚(脂身のあるもの)

* スナック菓子

* 乳製品

* 納豆



これらに偏った食事をしているのは、あまりよくないといわれていますが、抜くのもよくないと言われています。

ですので、サラダに入れるなどして野菜とすることをお勧めします。

ファミレスのサラダを注文すると入っていたりしますよ。

うちでもよく入っています。お勧めはレタスとベーコンとチーズ！

サラダ以外だとお味噌汁に納豆を入れます。興味がある方は是非。

③運動しても体力、筋肉 がつかない

タンパク質をとっていますか？

タンパク質は筋肉のもととなる成分です。筋肉をつけるうえで、運動だけでなく食事にも気を付けることが大事です。

…タンパク質…

*肉(鶏もも、牛もも)

*魚(赤身、サーモン)

*卵

*食パン、お米

*そば



健康に必要な栄養素の中でも、取り入れやすい食材ではないでしょうか。組み合わせやすくもありますね。

卵かけごはんなどの簡単にできる日本ならではの食べ方(食べ物)で補えます。ラピュ●パンもおいしいですね。



④発汗が異常

発汗以外に、頭痛や便秘や息切れがある方は、ビタミン不足の可能性があるかもしれません。

…ビタミン…

* 野菜

* 果物

あまりに種類が多いので、ここでは簡潔にかかせていただきます。

あんまり果物とか食べない…という方！ぜひ旬の果物を料理に入れてみてください！

例えば、ハムステーキにパインをのせて一緒に焼く、サラダにミカンを入れる、こちらは料理とは言いにくいです。ヨーグルトに混ぜるなど！どれもやったことがあるのですが、簡単でもとてもおいしいです！

⑤貧血になりやすい

ミネラルが足りていないです。

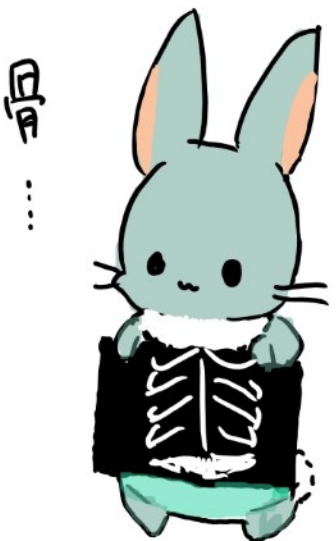
特に妊娠中の方や思春期の方がなりやすいのは、ミネラルに含まれる鉄分を必要とする量が多いからなんです！

…ミネラル…

* 海藻

* 乳製品

* 魚



骨格作りをするミネラル。

胃に負担が少なく食べやすい食材にふくまれています。

またミネラルは、体内で作ることができないので、食で補うことが大切です。

そうだね。

食事やな、と見直し
みようかな。



どうだ、た部多君？

どうでしたか？



自分に何が不足しているのか
確認していたが多かったです。



健康に意識を向けることで、
社会に貢献しましょう！

感想

ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

最初から漫画調子で書かせていただきました。漫画って難しいですね。

今年だからこそこのような個人での発表で、私の特技である絵を使えたのだと思うとまとめるのが楽しくて、ついつい描く予定のなかったところにもまで部多君たちを登場させてしまったのがこの結果です。ついには余談も入ってしまった。

余談も含めて、この作品を見てくださった方々のお役に少しでも立つことができたならば光栄です。

<~数ヶ月後~>

久しいな
我が友よ



眼力

つおあー!

部多君?!

目が...



参考資料

www.morinaga.com.jp

www.suntory-kenko.com

www.japanclinic.com.jp