

今月の食育コーナーのテーマは・・・

# 「You are what you eat.」

## You are what you eat.

これは、英語のことわざです。  
直訳すると「あなたはあなたが食べたものでできている」となりますが、実際には「食べたもので体が作られる」「食生活が健康状態を左右する」ということを示しています。

私たちの体は、毎日ほんの少しずつ入れかかっています。  
毎日、古くなった細胞がこわれ、新しい細胞に作り直され続けています。  
このとき、あなたが食べた食べ物の栄養素が使われ、新しい細胞ができるのです。

将来にわたって健康な体をつくるために・・・  
「食べることを大切にしてほしい」と願っています。

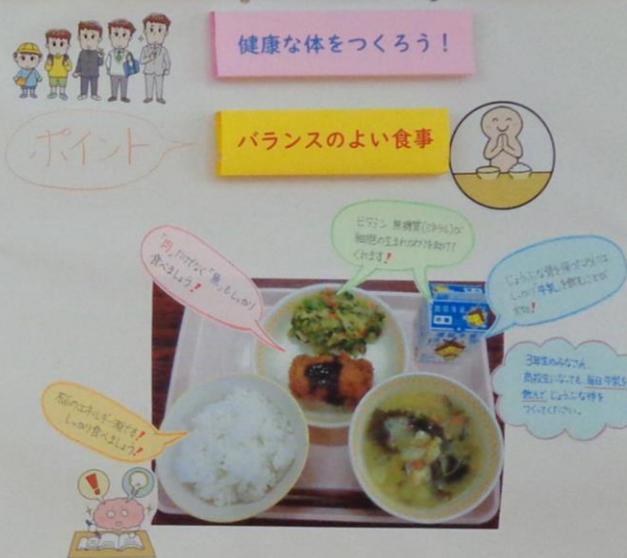
**骨**  
毎日、古い骨がこわれ、新しい骨にかわっています。  
赤血球 約120日  
血小板 約7～10日  
白血球 数時間～数日

**皮膚**  
年齢によって、生まれかわる期間が異なります。  
10代  
20代  
30代  
40代  
50代  
60代

**筋肉**  
早い細胞は1か月で60%、遅い細胞でも約200日で全て入れかわります。

**胃・腸**  
（消化管の内側の細胞）  
約3～5日で入れかわります。

**ポイント**  
健康な体をつくらう！  
バランスのよい食事  
適度な運動  
十分な休養・睡眠



毎日生まれかわっているあなたの体をつくるのは、あなたが食べた食べ物。

将来にわたって健康な体をつくるために、「食べることを大切にしてほしい」と願っています！