

ミネラル豆知識（２）

補助テキスト「ミネラル豆知識」を、作り替えてみます。配色にこだわってみましょう。
※２・３のサイトのサービスは、将来停止してしまう可能性もあります。

１．画像の準備

ネット上から、「ミネラル」のイメージに合う写真を探して、ダウンロードしておきます。

２．配色を決める

「ウェブ配色ツール」というキーワードで、右図サイトを見つけます。

(http://www.color-fortuna.com/color_scheme_genelator2/)

① 1で探した写真と、イメージに近い写真に変更します。

② ○印をドラッグして、イメージに合った配色となるようにします。

③ 「色相差」を調整してみます。(※0から離れすぎると、おかしい配色となるので、注意。)

④ 「配色の一覧表を表示する」をクリックして、「全体の背景」「サイドバー見出し」「サイドバー背景」のカラーコードを記録しておきます。



３．カラーコードの変換

「RGB 値とカラーコード」というキーワードで、右図サイトを見つけます。

(<http://www.peko-step.com/tool/tfcolor.html>)

① 2で記録したカラーコードを入力し、

② 表示された R・G・B のそれぞれの値を記録します。



４．文書の作成

3で記録した RGB 値を活用して、次ページのような、配色にこだわった文書を作ってみましょう。塗りつぶしで、「その他の色」を選び、「ユーザー設定」タブで、RGB 値を指定することができます。



「ページの色」を[全体の背景]色に設定します。
(※印刷するときは、Word のオプション→「表示」項目で、
「背景の色とイメージを印刷する」にチェック。)

ミネラルまめ知識

探してきた写真

ワードアート

ミネラルは、ビタミンと同じく、まちがった方法で摂っていても効果は薄く、
また種類によっては摂りすぎによる副作用（過剰症）の心配もあります。正しい知識を得て、正しく摂取するようにしましょう。

ここから 2 段組

カルシウム

人間の体の中で最も多く存在しているミネラル。
現代人に最も不足しているといわれています。高
血圧や動脈硬化を予防したり、精神を安定させたり、
ストレスや不眠を緩和します。

マグネシウム

カルシウムの働きや吸収を助ける重要な役目をしているので、カルシウムとマグネシウムはなるべく 2 対 1 の比率で摂ることが大切です。神経の高ぶりを抑え、安定した精神状態を保ちます。ストレスはマグネシウム不足を引き起こしますので、
ストレスを感じる人は意識して摂るようにしましょう。

カリウム

筋肉の収縮や神経伝達に不可欠で、体液の正常なバランスを調整しています。細胞内のナトリウムを排除して、血圧を下げて、正常に保つ働きがあります。そのため、血圧が高い人はカリウム不足になる傾向があります。また、加工食品を多く摂るとカリウム不足となります。

ナトリウム

カリウムと連携して、細胞の浸透圧を維持するなどの重要な役割を果たしています。過剰に摂取すると、血圧上昇の原因ともなり、他のミネラルの吸収や働きを阻害することがわかっています。日本人はナトリウム不足を心配することはありませんが、非常にあせをかいたときは、意識的にナトリウムを補給するとよいでしょう。

鉄

体内の鉄分の 70% は赤血球中のヘモグロビンに含まれ、体のすみずみまで酸素を運ぶ働きをしています。鉄が不足すると鉄欠乏性貧血が起き、動悸、息切れ、食欲不振となります。また、免疫力も低下するため、粘膜の炎症が起きます。

亜鉛

体内の 300 もの酵素を活性化するのに欠かせない重要な働きをしているミネラルです。タンパク質の合成に関与しているため、亜鉛が不足すると、味覚障害や皮膚トラブルが起こります。活性酸素を抑制する酵素を活性化する作用があり、がんや老化予防に役立ちます。

見出し段落は、「網かけ」の設定で、
[サイドバー見出し]色に塗りつぶします。

四角を描き、[サイドバー背景]色で塗りつぶし、
「テキストの背面」へ移動します。