

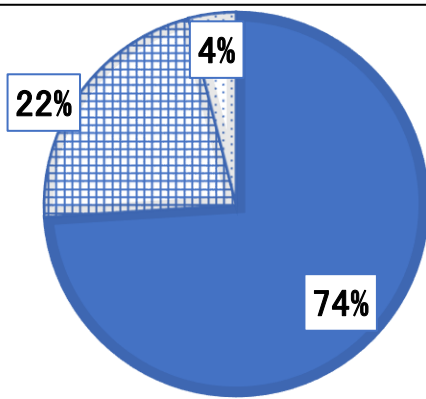


食育アンケートについて

5月11日（木）～12日（金）で食育アンケートを実施しました。
結果をいくつか紹介します。（n=50）

朝食を食べていますか？

■ 毎日食べる・ほとんど食べる ■ ときどき食べない
□ 毎日食べない



「朝食は将来の健康に対する とても安上がりな投資である」

その理由は・・・

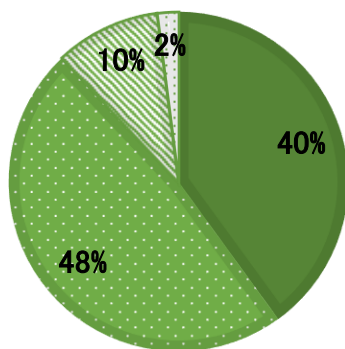
- ① 朝食を抜いてもそれほどやせない
- ② 朝食は1日の摂取カロリーの20%を占める大切な食事
- ③ 朝食を抜くと間食が増えて太りやすくなる
- ④ 習慣的な朝食欠食は慢性疾患（2型糖尿病、循環器疾患）のリスクを上げる
- ⑤ 朝食は食事以外の健康的な生活習慣とつながっている

朝食は、「毎日食べる・ほとんど食べる」の割合が74%となっており、県内の中学2年生に実施した同様のアンケートでは約85%であったことから、朝食を食べてくる生徒の割合が少ない傾向があることが分かりました。食事の内容は、主食のみを食べてくる生徒が30%を超えています。

朝からたっぷり栄養をとって学校に来ましょう。果物やウインナー、卵など「もう1品」増やして食べると良いですね。

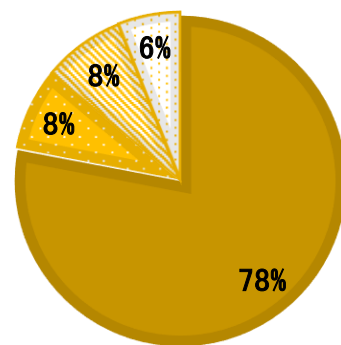
給食の時間を楽しみにしていますか？

■ いつも楽しみにしている ■ ままああ楽しみにしている
■ あまり楽しみではない ■ 全く楽しみではない



給食を残さず食べていますか？

■ 毎日残さず食べている ■ 週に1～2回残すことがある
■ 週に3～4回残すことがある ■ 毎日残す



給食に対する生徒の意識は概ね良好です。1年生は小学校との給食の違いに戸惑うこともあるようですが、徐々に慣れていっています。美和中学校は自校給食で、調理員さんが調理している様子がよく見えます。食べ物に関わる人に感謝の気持ちを持って残さず食べましょう。

水分補給をしよう

人間の身体の半分以上は水です。汗などで多量に身体から水分が失われると、熱中症の症状が現れます。6月は急に暑くなる日もあるので熱中症に注意が必要です。しっかりと水分補給をして熱中症対策をしましょう。水は体内でおもに3つのはたらきをします。

体内の生化学反応に関わる	栄養素や老廃物を運ぶ	体温調節
<p>食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます(代謝)。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。</p>	<p>栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまでくまなく行き渡っています。</p>	<p>水は「比熱(質量1gの温度を上げるのに必要な熱量)」が高く、じつは温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。</p>

体内の水分は、尿や便、汗で排出されるだけではなく、呼吸や皮ふから自然と蒸発し、1日のうちに2.5L失われているとされています。反対に摂取する水分は食べ物から1L、体内の代謝で生成されるのが0.3Lです。残りの1.2Lを飲料水として必要とします。この量はあくまで目安なのでその時の気温や天候によって変わります。

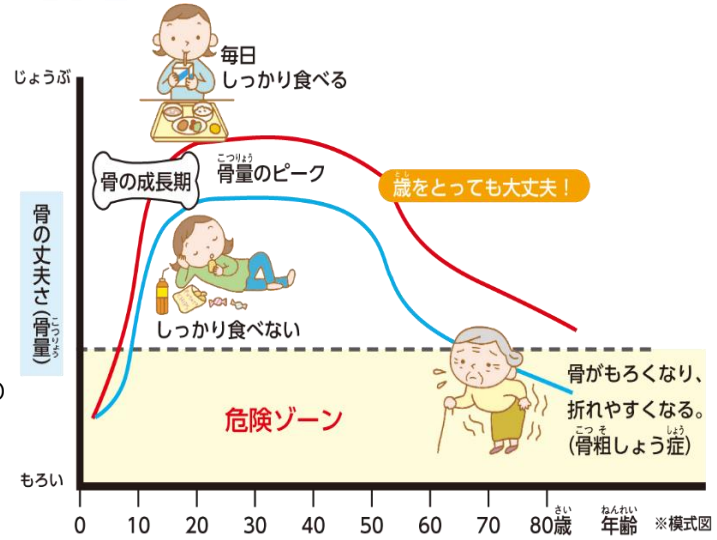


スポーツをしてたくさん汗をかいたときには運動前後の体重差が汗の量となり、その7~8割程度の補給が目安です。

のどが渴いたと感じたときにはすでに脱水が始まっている状態なので、のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクはたくさん汗をかいたときには適していますが塩分や糖分も含まれているため、日常なら水や麦茶で十分水分補給ができます。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう!

カルシウムは体内で最も多く含まれる無機質(ミネラル)でそのうち約99%は歯や骨に存在します。骨の量は成長とともに増加し20歳頃が最大量となります。その後は歳をとるにつれて減少してしまうので、骨折や骨粗しょう症のリスクが上がります。10代の今しっかりとカルシウムをとって将来のために「貯骨」をしておきましょう。(イラストは牛乳1杯と同じ220mgのカルシウムが含まれている食品の例)



- ほうれん草(生)410g 2把くらゐ
- 木綿豆腐(183g) 約1/2丁
- 納豆 244g 5パック(1パック約45g)ほど