

生活習慣改善シリーズ⑩

食生活を見直そう



R1.10
鳴門高校
保健厚生課

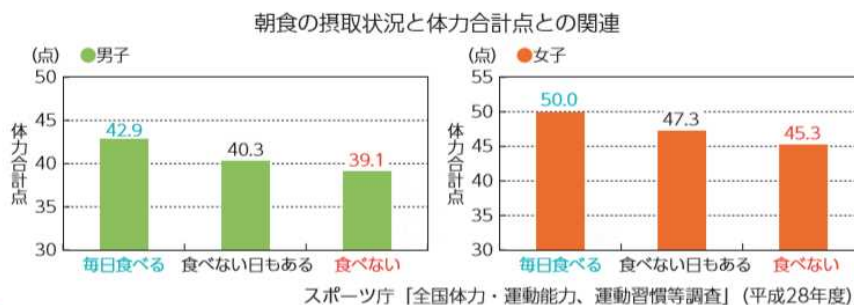
毎日、朝ごはん食べてる？

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン等で夜ふかしをして、夜食を食べる、朝起きられない、朝ごはんが食べられないなど、悪循環になっていませんか。

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べることによる刺激は、体全体に目覚めを伝える信号として重要です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギーとなります。脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、ブドウ糖を十分にとることです。

中学生を対象とした調査では、朝食を食べている方が、体力合計点や正答率が高い傾向がみられます。



朝食の摂取状況と正答率の関連

| 朝食を毎日食べていますか | 平均正答率 (%) | | | |
|----------------|------------|-----------|------------|------------|
| | 国語 A (33問) | 国語 B (9問) | 数学 A (36問) | 数学 B (15問) |
| 食べている | 77.2 | 68.8 | 64.9 | 46.5 |
| どちらかといえば、食べている | 72.2 | 61.5 | 55.3 | 38.2 |
| あまり食べていない | 68.4 | 56.0 | 49.2 | 33.2 |
| 全く食べていない | 66.0 | 52.9 | 45.8 | 30.7 |

文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28年度) (一部改変)

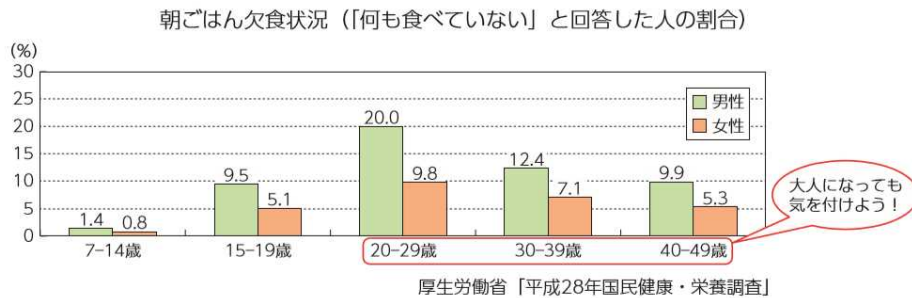
右の図からどんなことが分かりますか？

男女(中学生)とも、朝食を「毎日食べる」集団は、それ以外の集団に比べて、肥満傾向児の出現率が低い傾向がみられます。



*健康な生活を送るために 高校生版より

高校を卒業し、一人暮らしをするようになったとしてもバランスのよい食事ができるようにしましょう。← 朝ごはん欠食状況は、20歳代をピークに多く見られます。



ごはんやパンにもう一品加えることで、バランスの取れた栄養素摂取につながります！ 午前（あるいはお昼まで）の授業に集中できるようにしましょう！

「Breakfast」は、空腹（fast）を断ち切る（break）ことを意味しています。

【和食】

ごはん + 納豆 or おひたし or みそ汁

【洋食】

パン + 目玉焼 or サラダ or ヨーグルト

私たちの体は、食べたものでつくられています

目には見えなくても、体は日々生まれ変わっています。体の組織が生まれ変わる周期は、例えば、皮膚は約60日、骨は約100～300日、筋肉は半分が入れ替わるのに平均180日程度かかるといわれています。体が生まれ変わる材料は、食事によって摂取されるたんぱく質などのさまざまな栄養素です。

平成28年のカルシウム摂取量の調査結果（1人1日あたりの平均値）

| 年齢 | 男 | 女 |
|--------|-------|-------|
| 7-14歳 | 678mg | 610mg |
| 15-19歳 | 508mg | 426mg |

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

左の実際の数字と
下の基準の数値とを比較してみよう

日本人の食事摂取基準（2015年版）によれば

15-17歳のカルシウムの推定平均必要量は、男子650mg/日、女子550mg/日
推奨量は、男子800mg/日、女子650mg/日

* 健康な生活を送るために 高校生版より

【思春期の食生活の目標】

■成長・発育に必要なエネルギーや栄養素を十分に取る

小学校高学年から、中学生、高校生にかけては、エネルギーやたんぱく質などの栄養素は一生のうちで最も多く必要な時期です。必要な栄養素が不足しないよう十分に摂取しましょう。

■正しい食習慣や規則正しい生活を身に付ける

健やかな成長とともに、健康を維持し、生活習慣病を予防するために、望ましい生活習慣を身につけましょう。

