

# 食育だより



福島県立喜多方高等学校

No. 1

令和4年6月2日

## 6月は食育月間 6月6日～6月10日 第1回食育週間が始まります。～

毎年6月と11月に行われる食育月間は、子どもや保護者、教職員が食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的にしています。

本校では6月6日（月）～10日（金）を食育週間にしました。今週のテーマは、「朝食を見直そう」と「間食について考えよう」です。心身の健康を維持・増進させ健やかな毎日を送れるように日頃の食生活を見直したり、食と健康について考えたりする一週間にしましょう。

### なぜ朝食を食べるのか？～朝食の働き～



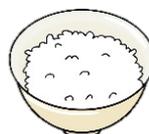
#### 脳をスイッチ ON

脳のエネルギーはブドウ糖だけ。脳がしっかり働けるよう、ブドウ糖をとりましょう。



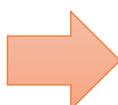
#### ブドウ糖を摂取するには主食！

主食として食べるご飯、パン、麺には炭水化物(ブドウ糖)を多く含んでいる。



#### 体をスイッチ ON

睡眠中は体温が約1℃下がります。朝食を食べることで体温が上昇し、体が目覚めます。



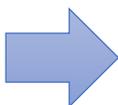
#### 体温を上げるには主菜！

主菜に使用される肉、卵、魚、大豆製品、乳製品にはたんぱく質を豊富に含み体温を上げる。



#### おなかをスイッチ ON

朝、おなかに食べ物が入ると反射的に腸が動きます。また、野菜などに含まれる食物繊維はスムーズに排便を促します。



#### おなかの調子を整えるには副菜・汁物！

副菜に使われる野菜や海藻、芋類には、食物繊維を多く含んでいる。



私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。1日3回の食事のリズムや運動や学習などの活動、十分な睡眠何一つ欠けても健康は保たれません。みなさんが元気に過ごせるように、まずは食生活から見直していきましょう。

### 朝食の欠食による影響は？

午前中の活動に必要なエネルギーが不足し、活動に悪影響。

成長に必要な栄養が不足し、成長に悪影響。

空腹時間が長くなり、体内で中性脂肪を蓄えやすい体質になり肥満になる。生活習慣病のリスクが高くなる。

## 間食について考えよう!

激しい運動をしたり、勉強をしたりするとお腹が空いて我慢できないという人も多いのではないのでしょうか。しかし、間食の取り過ぎは、生活習慣病のリスクを上げ、次の食事にも影響します。

また、間食は空腹を満たすだけでなく、3食で摂取しきれなかった栄養素を補うと目的もあります。食べる内容や量、タイミングを考え、適量摂るようにしましょう!

【間食の望ましいエネルギー量は、1日の摂取カロリーの10%が目安】

活動	性別	年齢	推定エネルギー必要量(kcal/日)	間食の望ましいエネルギー量(kcal/日)
普通	男性	15~17歳	2,800	280
		18~29歳	2,650	265
	女性	15~17歳	2,300	230
		18~29歳	2,000	200
運動部	男性	15~17歳	3,150	315
		18~29歳	3,050	305
	女性	15~17歳	2,550	255
		18~29歳	2,300	230

間食は飲料も含まれます。間食のエネルギー量を確認しましょう!

## 間食のエネルギー目安量

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)



## 朝食の前や飲食の後に歯磨きをしていますか? 口の中にはいつも1000億個の細菌



口の中には沢山の細菌が活動していて、口腔内を健康に保っています。これらの細菌は口腔中を清潔にしている限りおとなしくしています。しかし、歯磨きを怠ると歯垢(プラーク)中のミュータンス菌が糖分解を分解して酸をつくり、歯のミネラルが溶け出しやすくなります。その状態が長く続くと虫歯になります。朝食の前や飲食の後はしっかり歯磨きをしましょう!

