

Health Care News

生徒保健委員会号

3 学期活動テーマ

「心身とも健康な身体づくり

～病気の予防とみんなで食育～」



上宮太子高等学校
上宮太子中学校
保健室

3 学期 生徒保健委員会活動テーマ

「心身とも健康な身体づくり～病気の予防とみんなで食育～」

3 学期の保健委員会は、「心身とも健康な身体づくり～病気の予防とみんなで食育～」をテーマに取り組んでいます。そこで、病気の予防や身体づくりにおける効果的な食事について専門家である管理栄養士 加藤 碧先生に、講演をしていただきました。

「管理栄養士さんにズバリ聞く！健康づくりのための食育 Q&A」





講演内容



事前に、保健委員や各クラスの生徒を対象に管理栄養士さんに聞きたい、疑問・質問」のアンケートを実施しました。たくさんの質問の中から 15 項目を選定し、その質問に管理栄養士さんに答えていただくという形式で行いました。



上宮太子生が気になる疑問や質問内容



Q1.朝食にはどんな食事がおすすめですか？

Q2.ダイエットにはどんな食事がおすすめですか？

Q3.筋肉をつけたい時にどんな食事がおすすめですか？

Q4.クラブの試合や試験などの、前日や当日におすすめの食事はありますか？

Q5.体調が悪い時には、どんな食べ物をとるといいですか？

Q6.カルシウムを多く含む食品は何ですか？また、1日にどれくらい摂取するのがよいですか？

Q7.イライラを抑えたい時や、不安や悩みがあるときにおすすめの食事はありますか？

Q8.睡眠の質を高めるのにおすすめの食事はありますか？

Q9.肌や髪の毛の良い食事はありますか？

Q10.疲れをとる食べ物はありますか？

Q11.アレルギー体質で悩んでいるのですが、気をつけることなどがありますか？

Q12.高校生なら1日にどれくらいのカロリーを摂るのが望ましいですか？

Q13.暗記力・集中力をUPさせるには、どんな食事はおすすめですか？

Q14.間食・夜食について教えてください

Q15.管理栄養士についての質問

Q 1.朝食には、どんな食事がおすすめですか？

朝食を食べると・・・

- ① 集中力・記憶力アップ 朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発になる。
- ② 運動能力・体力アップ
- ③ イライラ解消 よく噛んで食べるとセロトニン（幸せホルモン）が分泌される。
- ④ 肥満予防 朝食を抜くと、必要以上に昼食を食べてしまう傾向にある。



おすすめ! の朝食



忙しい朝には、手軽に食べられるトマトを食べたり、パンにキャベツなどの野菜を挟んでサンドイッチにして食べるのもオススメ！

Q 2.ダイエットにはどんな食事がおすすめですか？



一汁三菜のメニューがおすすめ！

 一汁三菜とは・・・？

- 和食の基本といわれるもの。
- 日本人の主食である「ごはん」に、「汁物1品」と「菜(おかず)3品(主菜1品+副菜2品)」を組み合わせた献立のこと。
- 体に必要な「エネルギーになるもの」、「体をつくるもの」、「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができる。



たくさんの栄養素が胃に入って混ざり合うので、消化や吸収が活発になり、余分な脂肪や塩分を排出してくれる。

❌食事制限によるダイエット

成長の時期であるため、食事制限をすると、必要な栄養素が不足し成長の妨げになってしまいう可能性も・・・

↓ そのため・・・

毎日、きちんと3食 バランス良く食べるようにしましょう！！



キレイにダイエットするには・・・？



カロリーを消費することがオススメ！！

成長の時期のダイエットは運動を第一に考えよう！！

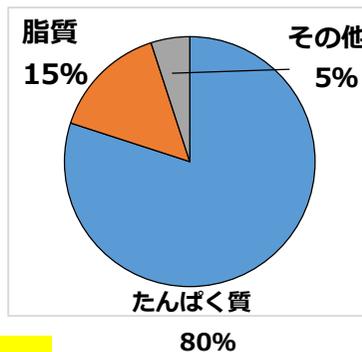


Q 3.筋肉をつけたい時にどんな食事がおすすめですか？



筋肉は何でできているの？

筋肉は主に**たんぱく質**でできている。
そのため、筋肉を維持したり付けたりするには、たんぱく質を摂取することがとても重要！



効率よく筋肉をつけるためには・・・？

栄養をバランスよく摂ろう！

①**炭水化物** 人間のエネルギー源として占める割合が最も大きく筋肉や肝臓に蓄えられ、運動のときのエネルギーになる。

〈不足すると・・・〉

筋肉中のたんぱく質が分解されてエネルギー源となってしまう、トレーニングをしているのに筋肉がなかなかつかない。

〈含まれる主な食品〉

穀類：ごはん、パン、麺類、もちなど 野菜類：かぼちゃ、レンコン、トウモロコシなど
イモ類、果物など



②**脂質** 脂質は高カロリーだが長時間の持続的な運動ではエネルギー源として使用されたり、ビタミン類やカルシウムを運ぶなど大切な役割を果たしてくれる。

〈不足すると・・・〉

肌が乾燥しやすくなる、便が固くなり排泄しにくくなる

〈含まれる主な食品〉

油脂類、肉・魚類、ナッツやごまなどの種実類など



③**たんぱく質** 生きていくうえで特に重要な栄養素。体重の約 1/5 を占め、血液や筋肉などの体を作る主要な成分。摂りすぎると、脂肪になってしまう。



筋肉づくりに有効に活用されるたんぱく質は**体重×1.2 から 1.8g 程度**とされているため、1日3食で十分な量を摂ることが必須。

〈不足すると・・・〉

筋肉がつきにくくなる、体力や免疫力が低下する

〈含まれる食品〉

卵、鶏むね肉、鮭、しらす、いくら、たらこ、生ハム、かつおぶしなど



④**ビタミン** 筋肉アップと最も関係しているビタミンはビタミンB群。
ビタミンB群は、糖質やたんぱく質の代謝などにかかわっているため、筋肉をつくるためには、かかせない栄養素。

○**ビタミンB1**

炭水化物を分解してエネルギーを作り出す。糖質の代謝を助ける働きがあるので、筋トレや有酸素運動を行う時のパワーを引き出すためにも重要な役目を果たす。

〈含まれる食品〉

玄米、豚肉、ウナギ、たらこ、豆類など



○**ビタミンB2**

脂質の代謝を助ける作用があり、効率よく脂肪を燃焼させる働きがある。

不足してしまうと代謝が悪くなってしまうため、脂肪が付きやすく太りやすい体質になってしまう。

〈含まれる食品〉

うなぎ、レバー、魚肉ソーセージ、卵、大豆など



○ビタミンB6

たんぱく質や脂質の代謝を促す働きがある。そのため、筋力アップと筋肉量の増加などに効果的。

〈含まれる食品〉



にんにく、まぐろ・かつお、レバー、生ハム、ローストビーフなど

⑤ミネラル

筋肉や神経の働きに欠かせないもので、炭水化物やタンパク質、脂質などの代謝にも深く関わっている。生命維持には不可欠な栄養素。

ミネラルは体の中で合成されないため、毎日の食事から摂らなければならない。

〈含まれる食品〉

海藻、ひじき、納豆、牛乳、チーズ、煮干しなど



Q 4.クラブの試合や試験などの、前日や当日におすすめの食事はありますか？



クラブの試合



〈前日〉

○炭水化物中心の食事に

運動時の主なエネルギー源であるグリコーゲンを十分に蓄えておくために、炭水化物中心のメニューにすることが基本。カステラやまんじゅうなどの和菓子類は炭水化物を多くとれて、かつ脂肪分は少ないので間食としておすすめ。



○量は控えめに、夕食は早めに



十分にエネルギーを蓄える一方で、体が重くならないように注意しなければならない。そのため、全体的にボリュームやカロリーを軽めにしよう。

夜遅くに食事をとると、寝る時間になっても食べ物の消化が終わらず、睡眠の質が落ちてしまう。そのため、試合前日の夕食は寝る3時間前にすませるようにしよう。

〈当日〉

○試合開始の3~4時間前に食べる

試合当日の食事は、試合開始までの時間と消化吸収を考慮した上で食事時間を設定しよう。メニューは、前日と同様に炭水化物を中心にし、エネルギーを蓄えよう。

〈おすすめの食べ物〉

おにぎり、もち、食パン、コッペパン、うどん、そうめん、バナナ、フルーツジュース





試験

〈前日と当日〉

○炭水化物中心の食事に

脳が必要とする栄養素は、実は「ブドウ糖」しかありません。ブドウ糖は、炭水化物の主成分のため基本的にパンやごはんなどをしっかりと摂るとよい。



○胃腸に負担がかからないように消化のいいものを

「試験に勝つ」と言ってカツ丼を食べる人がいますがそれはやめた方がよい。カツは脂が多く、胃が持たれたり消化が悪いのでパフォーマンスを落とす原因になってしまいます。

Q 5.体調が悪い時には、どんなものを食べるとよいですか？



栄養のあるものを食べよう！！

☆栄養価が高く、風邪でも食べやすい食事を摂ること **オススメ** おかゆ 

↳柔らかく胃に負担をかけないもの

☆ビタミンやミネラル、良質なたんぱく質で体力の消耗を補うことができる

オススメ ヨーグルト、ゼリー、カットフルーツ



脱水症状予防のために、スポーツドリンクも忘れないように注意しよう！

Q 6.カルシウムを多く含む食品は何ですか？

また一日にどれくらい摂取するのがよいですか？



+カルシウムを多く含む食品

魚介類

ししゃも [3尾/60g] 198mg
イワシ丸干し [1尾/30g] 132mg
しらす干し [10g] 52mg

大豆製品

木綿豆腐 [半丁/150g] 129mg
高野豆腐 [1個/20g] 126mg
納豆 [1パック/50g] 45mg

乳製品

牛乳 [コップ1杯/200g] 220mg
ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg
プロセスチーズ [1切/25g] 158mg

野菜・海藻・種実類

小松菜 [1/4束 / 95g] 162mg
干しわかめ [5g] 39mg
いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg



+ 1日の推奨量 男性・・・800mg、女性・・・650mg

ビタミンDは、カルシウムの吸収率を促進させるため一緒に摂ると良い。

Q 7.イライラを抑えたいときや、不安や悩みがあるときにおすすめの食事はありますか？



イライラを抑えたいとき・・・



ビタミンC、トリプトファン、鉄、ビタミンB6、亜鉛を摂るようにしよう。

〈おすすめの食べ物〉

ビタミンC：赤ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、菜の花、キウイ、レモン

トリプトファン：卵、大豆製品、乳製品、かつお節

鉄：レバー、赤身の肉・魚介類、貝類、卵黄、豆類、青菜類

ビタミンB6：赤身の肉・魚介類、赤ピーマン、にんにく、バナナ

亜鉛：牡蠣、豚レバー、煮干し、卵黄、パルメザンチーズ、ココア



不安を和らげたいとき・・・

★コーヒーより緑茶を



緑茶に含まれるL-テアニンはストレスや不安を和らげ、集中力を高めてくれる。

★脂の多い魚を ex) サーモン、まぐろ、さば、イワシ



オメガ3脂肪酸を多く含むため、脳の炎症を抑え、気分を向上させる。

★低脂肪のたんぱく質を選ぼう（鶏ささみ、納豆など）



トリプトファンを多く含むため、イライラの防止となる。

★ダークチョコレートを



カカオに含まれるポリフェノールは、気持ちを落ち着かせ、満足感を与えるのを助ける。

Q 8.睡眠の質を高めるおすすめの食事はありますか？



+ 温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は、内蔵から体温上昇を促してくれる。

体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるため、安眠効果を高めるには、ノンカフェインのものを選ぶと良い。

〈おすすめの飲み物〉

白湯：胃腸に負担をかけずに、体を温めることができる。



生姜湯：生姜で体の末端まで温めて睡眠の質を高める。

白湯+しょうがパウダーの組み合わせがオススメ



カモミールティー：心身をリラックスさせてくれる香りが特徴。



カモミールティーから立つ蒸気は鼻詰まりの改善をもたらす、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防いでくれる。⚠️キク科のアレルギーの人はNG。

Q 9.肌や髪の毛に良い食事はありますか？



美肌とツヤ髪に良い栄養素

たんぱく質

肌や髪の毛の材料となる

肉類、魚介類、卵



ビタミン E

毛細血管を広げ、肌や髪の毛への栄養の運搬をスムーズにする

アーモンド、うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ



ビタミン C

肌に必要なコラーゲンを合成する

パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも



亜鉛

毛細血管を広げ、肌や髪の毛への栄養の運搬をスムーズにする

牡蠣、豚レバー、玄米ごはん、納豆



ビタミン B6

たんぱく質づくりのサポートをするもの

まぐろ、鮭、牛・鶏、レバー、バナナ



NG ソラレン

紫外線を吸収しやすくしてしまうため、日焼けを促進してしまう

レモンなどの柑橘類、きゅうり、パセリ、いちじく、キウイ



Q 10.疲れを取る食べ物はありますか？



疲労全体をカバーする栄養素

ビタミン B1

糖質からのエネルギー生成

穀類の胚芽、豚肉、レバー、豆類



ビタミン B2

乳酸などの疲労原因物質を取り除く

レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品



カルシウム

精神的な疲労・ストレスの緩和

牛乳、小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑黄色野菜



鉄

体内に酸素を運び、疲れやすさを取り除く

レバー、魚介類

大豆、緑黄色野菜、海藻



Q 11. アレルギー体質で悩んでいるのですが、気をつけることなどはありますか？



+ 除去、代替する時の注意点

★ 乳幼児期から 10 代にかけては心身の大きな成長期であるため、5 大栄養素をバランスよくしっかり摂ることが大切

★ 除去が必要な食品の栄養素を代替できる食品を使って、食事を充実させることも大切

〈代替の例〉

鶏卵  →       肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品で代替

主要な栄養素：たんぱく質

小麦  →     ごはん、雑穀、米粉、いも類で代替

主要な栄養素：炭水化物

牛乳  →      大豆・大豆製品、小魚や魚介類、青菜、海藻、ごまで代替

主要な栄養素：カルシウム

Q 12. 高校生なら 1 日にどれくらいのカロリーを摂るのが望ましいですか？



+ 1 日の推定エネルギー必要量

15～17 歳 男：2350～3150kcal/日 女：1900～2550kcal/日



高校生は成長の時期であるため、大人よりも必要なエネルギーは高くなる。



エネルギーを気にすることよりも、毎日の 3 食の食事をバランスよく摂ることを心がけよう！



あなたの標準体重は・・・？

BMI

計算してみよう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

18.5 未満：やせ 

18.5～25 未満：普通体重

25 以上：肥満 

Q 13.暗記力・集中力をUPさせるにはどんな食事がおススメですか？



暗記・集中力をUPさせる食べ物

★ブドウ糖を多く含む食材

ブドウ糖は脳のエネルギー源。不足すると、思考力・集中力の低下してしまう！

〈おすすめの食べ物〉

チョコレート、あんこ



★大豆は間違いなしの優秀食品

大豆に含まれているレシチンは、体内でアセチルコリンに合成される。アセチルコリンは、記憶力・集中力UPにつながり脳の活性化に役立つ。

〈おすすめの食べ物〉

豆腐、納豆、みそ汁、おから



★青魚パワーで記憶力向上

青魚には、DHA・EPAが含まれている。

DHA・EPAは、脳を活性化し、情報伝達をスムーズにする頭の働きをよくする作用がある。

〈おすすめの食べ物〉

あじ、ニシン、さば、さんま、いわし、カツオ、ぶり



Q 14. 間食・夜食について教えてください。



間食について



間食とは・・・

1日の食事で補えない栄養素を補うためのもの。



間食を摂るにあたっての注意点

- ① 1日の摂取エネルギー量の5～10%以下に！（200kcal/日以下が目安）
- ② 日頃からエネルギー表示を気にしてみる
- ③ 無糖の温かい飲み物と一緒にとり、満足感アップ
- ④ ゆっくりかんで食べる
- ⑤ あらかじめ小皿に取り分ける



〈おすすめの食べ物〉

バナナやみかんなどの果物、ドライフルーツ、ヨーグルト、チーズ、

寒天製品、焼き芋、甘栗、おしゃぶり昆布、酢こんぶ、ナッツ





★夜食について



そもそも夜食は「取る方がいい」ではなく、「取ってもよい」もの。

お腹がすいて集中できないときや、休憩をかねて、少量とりのがオススメ！



★夜食を摂るにあたってのポイント

① たくさん食べると眠くなりがちなので小腹を満たす程度にしよう！

勉強1時間で消費するエネルギーは 80~100kcal なので、200kcal 以下ならほぼ就寝までに消費できる。

② 糖質やビタミンをとる

勉強で疲れているので、脳のエネルギー源となる「糖質」や、それを補助する「ビタミンB群」を含む食材を選ぼう。

〈おすすめの食べ物〉

おにぎり



③ 胃腸にやさしいものを就寝2時間前までに

遅い時間に胃腸に負担がかかる脂っこいものを食べると、熟睡しづらく、疲れが取れにくくなるうえに、翌日の眠気につながる

〈おすすめの食べ物〉

スープ、ココア



Q 15. 管理栄養士についての質問



どのような仕事ですか？



★栄養に関する知識を活かして、保育園で献立を作ったり、栄養管理をしています。



どのような勉強が必要ですか？



★暗記が多いので、暗記をメインに繰り返し勉強していました。



なってよかったと思った出来事がありますか？



★おいしい！と言われたり、笑顔が返ってきて嬉しいと感じた事。



★なろうと思ったきっかけはありますか？



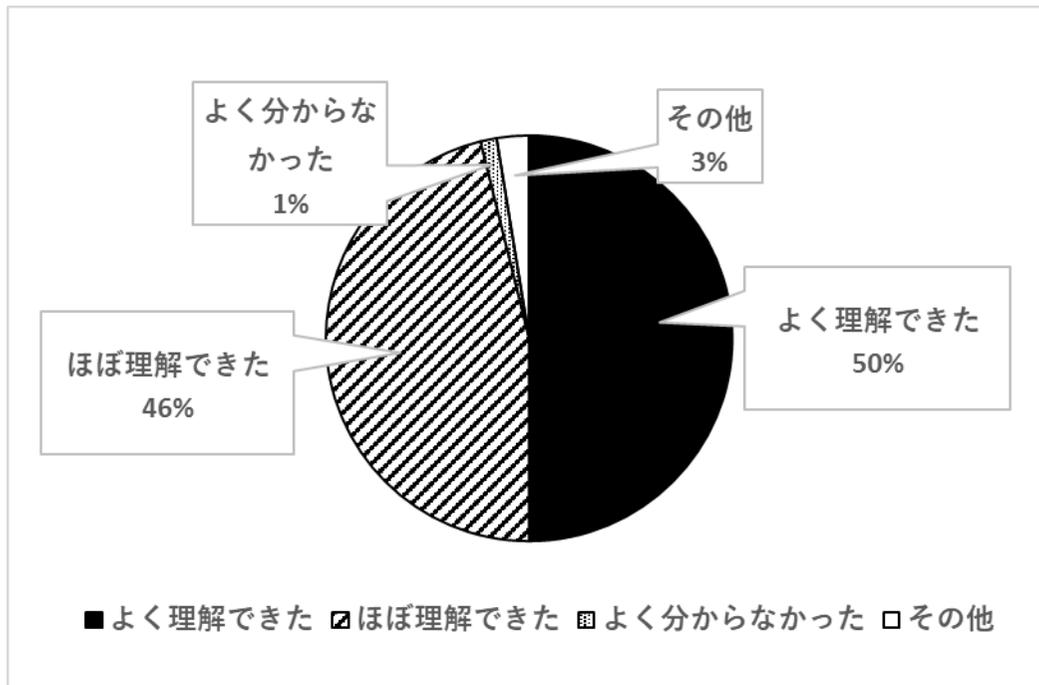
★食べることが好きだったから



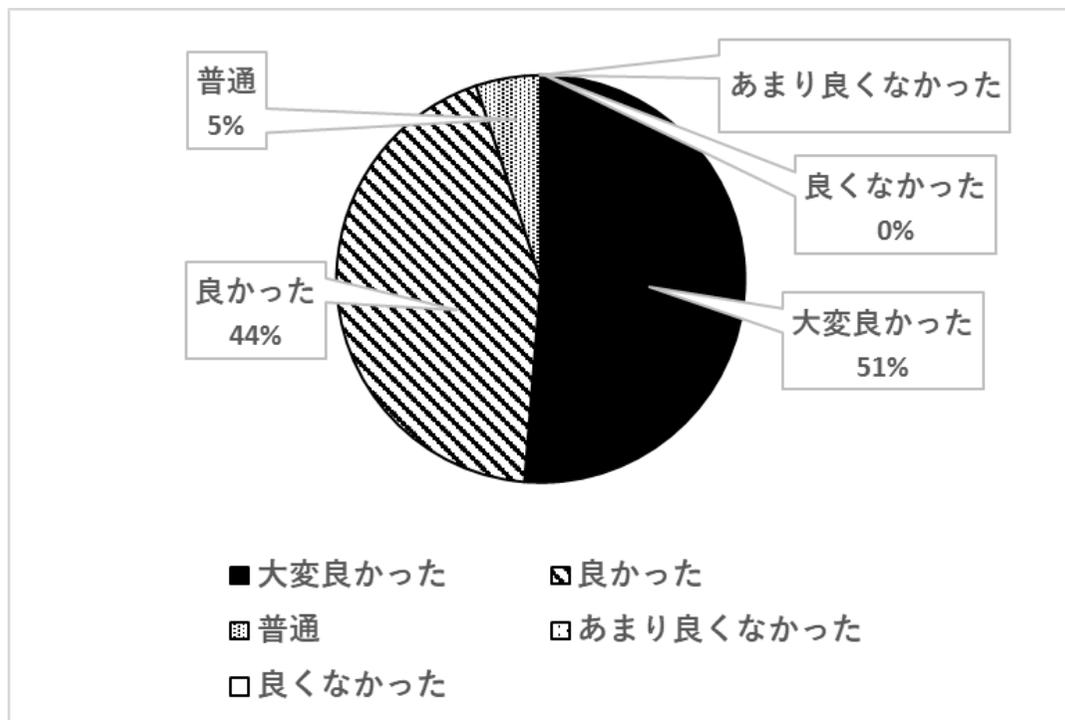
講義を受講した生徒のアンケート結果



質問① 本日の講演はどのくらい理解できましたか。



質問② 本日の講演の内容はいかがでしたか？



質問③ どんな気づき、どのような学びがありましたか？（抜粋）

当たり前で何も気にしていなかった食事が実はとても大事なんだと気づいた。
生活リズムも整える必要があるということ
食事制限によるダイエットはいけない。バランスをよく食事をとる。
栄養管理は大事なことでもっと気を付けないといけないと思った
何事においても1日3食5大栄養素が大事だと思った。
管理栄養士になるためにどんな勉強が必要なのかについて暗記が苦手なので頑張りたい
スポーツをする上での食事の大切さを理解できた
食べ物でストレスを軽減したり、疲れをリラックスできることを知れてやってみようと思った。
私はバスケットボール部に入っているが体力が一番ない。走りも遅いし、足を引っ張ってばかりなので、体力をつけたいと考えていた時に食事によって体力や筋肉のつき方に関係があることを知り、いろいろな食べ物をよく考えて食べるのが大事だと気づいた。
よく噛んで食べると幸せホルモンが出るのでこれからはよく噛んで食べようと思った。

質問④ もっと深く知りたいと思ったことを書いてください。（抜粋）

1日3食は適切なのか
食べ物だけではなく、どんな料理がいいのか気になった。
身長伸ばし方
ダイエットは成長期にすると、成長の妨げになると聞いたが、何歳からダイエットをするのがおすすめか
ガリガリから細いマッチョなるには
食欲がない時のおすすめは？
どういう順番で食べたならエネルギーがより長持ちするのかをもっと深く知りたいと思った。
どのような調理方法によって栄養素がもっと多くとれるか
糖分のない温かい飲み物とは何があるか
食べたなら体に良くない野菜はあるのか
カフェインがどれくらい体に悪影響を与えるか
管理栄養士になるために必要な科目、文系か理系なのか
保育園や病院などのほかにどんなところで働いているのか
高校生の時の大学に向けての勉強法

質問⑤ 講義を受けての感想・管理栄養士さんへのメッセージ（抜粋）

とても興味深いお話をありがとうございました。聞いてとても楽しめました。

自分自身管理栄養士になりたいと思っていたので最後に管理栄養士について知れてよかった。また、おすすめの食べ物も教えてもらえてわかりやすかった。

試合前など緊張して寝れないことがあり、良いパフォーマンスができなかったことがあったが、今回聞くことができたおかげで、パフォーマンスが向上できそう。

体力のつき方や温存や長持ちの仕方も食事によってできているとは初めて聞いたのでよかった。また、最近をよくイライラしていることが多かったのでビタミンCや他の栄養素で補えることを知ったので、食事のことをよく考えてもっとよりよく健康になるようにしたい。

クラブの試合や試験などの前日や当日におすすめの食事を知りたかったのでとてもためになった。今、ニキビで悩んでいる。今回の講演を聞いて何を摂取すればよいのかを知った。この講演を聞いて、普段の食事に気を付けていこうと思った。



ふりかえり



今回の保健委員会活動では、「病気の予防とみんなで食育」をテーマにして活動しました。食事は毎日欠かすことのできないものであり、成長期の私たちにとってはとても大切なものになります。そんな中、食事についての専門的なアドバイスをもらうために管理栄養士さんにお越しいただき、講演をしていただきました。

普段なかなか関わることのできない管理栄養士さんからの講演は、専門的なアドバイスをはじめ、管理栄養士の仕事内容やその進路選択に向けてのアドバイスなどたくさんのお話をしていただき大変勉強になりました。これからの食事に、教えていただいたことを早速活かしていきたいと思います。

今回の保健委員会活動では、生徒自身が日々の食事について改めて考えることができたのではないのでしょうか。自分自身が意識をして栄養バランスのことを考えるようにし、自らの健康を維持していくようにしてください。

これからも保健委員会は、上宮太子生の健康のために様々な取り組みをしていきたいと思えます。

（保健委員長 立石結菜、副委員長 辻善樹）