

2月 保健だよ!

令和5年2月2日

我孫子市立白山中学校
保健室

2月4日は立春。まだまだ寒いこの時期に「春」と言われてもピンときませんが、目に見えないくらいのゆっくりとしたスピードで、春は確実に近づいています。日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽吹く準備を始め、いっせいに花咲く時に向けて力を蓄えています。私達も自分自身の心と体の健康状態を見直し、進級や進学に向けて準備を始めましょう。

今から始める 生活習慣病予防



生活習慣病って、何?

- 高血圧
- 糖尿病
- 肺がん
- 歯周病
- 脳卒中
- 心臓病
- 脂質異常症
- メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

★ 良くない生活習慣の積み重ねが原因で起こる様々な病気をまとめた呼び名。痛みなどの症状がないまま長い時間をかけて少しずつ進行します。最近では、10代の若者にも増えてきています。

★ 太り気味の人を「メタボ体型」なんて言ったりしますが、**メタボとは、ただ太っていることを言うのではありません。**



生活習慣病 危険度チェック

★1つでも当てはまる人は、要注意!!

- 朝食を食べないことが多い
- よく噛まず早食いをする
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- 寝る時間が遅い

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

【内臓脂肪型肥満】

内臓の周りに脂肪が蓄積し、胸からお腹にかけてぼっこり膨らむタイプ。りんご型肥満とも呼ばれます。



【皮下脂肪型肥満】

下腹部、腰の周り、太もも、お尻の周りの皮下に脂肪が蓄積するタイプ。洋なし型肥満とも呼ばれます。



太りにくい生活習慣 3つの柱

バランスの良い **食事** 適度な **運動** 十分な **睡眠**



★ 大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。まずは、毎日の生活を見直し、今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。今身についた生活習慣が20年先、30年先の健康を左右することを忘れないでください。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

現代版「食べ合わせ」の秘密



片手にソフトドリンク、片手にハンバーガー。町中でよく見かける光景です。しかし、いつでもどこでも愛されるこの食べ合わせが、「肥満をもたらす原因の1つ」として注目されています。それはなぜか。まずは、次の問題を考えてみましょう。

【問題】

次の栄養素の中には、「別々に摂るよりも一緒に摂った方が太りやすい」という食べ合わせが隠されています。下の2つの語群から適当と思うものを1つずつ選び、「食べ合わせ」を完成させてください。

ア. 糖分 イ. 塩分

と

a. 炭水化物 b. タンパク質
c. ビタミン d. 脂肪 e. ミネラル



【解答と解説】

★この食べ合わせの秘密を明らかにした実験を見てみましょう。

★ラットを2つのグループに分けて餌を与えます。

砂糖と脂肪を同時に摂る

砂糖と脂肪を時間をずらして別々に摂る

6ヶ月後

ラットの体の脂肪を比較すると

<実験結果>

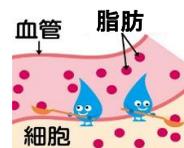
★ 砂糖と脂肪を同時に摂ったグループの方が、目に見えて脂肪の蓄積が大きかった。



★よって、正解はアの「糖分」とdの「脂肪」です。

なぜ?

★ 糖分を摂ると、血液中の脂肪を脂肪組織に積極的に取り込ませる働きのあるインシュリンというホルモンが分泌されます。



<だから...>

インシュリンを出しながら脂肪を同時に食べると、脂肪が効率よく体に蓄積されてしまうのです。

こんな食べ合わせも要注意!! ★ピリッとした「塩味」刺激の「スナック菓子」と「清涼飲料水」

<ポテトチップスの場合>

生のジャガイモには、「脂肪」はほとんど含まれていない。



<清涼飲料水には>

砂糖がたっぷり入っている。

油で揚げると

なんと!! 脂肪含有量は、35%に变身

口当たりはあっさりしていても、3割がアブラ!!

さらに

塩味とそれをひきたてる化学調味料などが加わると、舌先の感覚がマヒしてしまい、たくさん食べてしまう。

★皆さんのおやつのパターンは、どうでしょうか? 自分が普段食べているおやつを、このような「食べ合わせ」の観点から見直してみましょう。



★まさに、「やめられない、とまらない!!」