

生涯健康に過ごすために考えよう！健康によい規則正しい食習慣とは？

今年度から、小中連携の取り組みの一環として、葛飾中学校と桜川小学校の食育担当者が一緒に授業を実施いたしました。

本日の授業では、「健康によい食習慣について学び、規則正しく食事をとることの重要性を理解しよう」をテーマに学習しました。自分の食生活に関心を持ち、食に対する正しい知識を身につけ、自分の食習慣の改善を図ることのできる生徒を育成することを目的としています。

中学生の時期は、部活動や通塾などにより、食事時間、食事内容の乱れが起きやすいものです。実際に事前に実施した食生活アンケートの結果では、休日になると朝食や昼食を欠食する人が増えるなどの食生活の乱れが見られました。しかし、生涯にわたって健康に生活するためには、中学生の時期から食習慣を望ましいものにする必要があります。

そこで授業では、健康によい食習慣とは何かを学んだ上で、朝食を抜くなどの欠食や偏食、夜食などの乱れた食生活を続けると、生活習慣病につながることを学びました。また、なぜ朝食が必要なのかについて学びました。さらに、心身ともに健康になるためには、適度な運動と十分な休養をとるといった生活習慣を身につけることが必要であることを学びました。

健康によい食習慣とは

- ・ 栄養バランスが取れた食事をする
- ・ 朝、昼、夕の 3 食規則正しく食べる

欠食・偏食・夜食
などが続くと…

生活習慣病

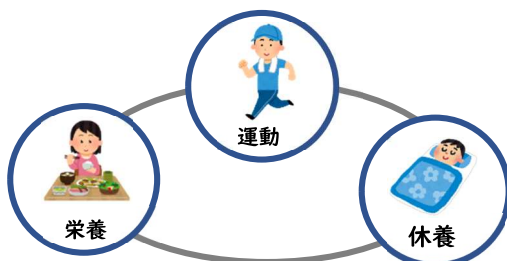
高血圧 糖尿病 脂質異常症 等

朝食はなぜ必要？

朝食を食べないと、睡眠中に下がった体温を十分に上げることができず、体は眠ったまま午前中を過ごすこととなります。また、脳で使われるエネルギー源のブドウ糖[※]は体内でためておくことがほとんどできないため、食事で補給する必要があります。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

※ブドウ糖…ごはんやパンなどの炭水化物に含まれる栄養素

健康な体づくり 3 つの基本



心身ともに健康になるためには、食事だけでなく適度な運動と休養（睡眠、心の休養）が必要です。食事（栄養）、運動、休養の調和がとれた生活を意識しましょう。

本日から 1 週間、授業での学習をふまえ、振り返りシートに生活を記録にとり自分の生活の特徴や実行できそうな改善点を生徒に記入してもらいます。

本日の学習や振り返りシートの内容について、ご家庭で会話の話題にしていただければ幸いです。