



食育だより

第2号

令和3年9月27日(月)

いよいよ、実りの秋がやってきます。

お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。



10月10日は 目の愛護デー

目の愛護デーは、目の病気やその予防などの知識の普及や失明者に対する福祉活動などを知らってもらうなどの目的などがあります。

目が疲れたと感じたら・・・

長時間、勉強をしたり、ゲームをしていると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、目の疲労が起こります。目が疲れたと感じたときは、まず目を休めてください。近くのものから目を離して遠くを見たり、キョロキョロすることで目の筋肉の緊張がほぐれます。眼球に当たらないように注意しながら目の周りをマッサージするのもいいですね。蒸しタオルで目の周りを温めるのもよいでしょう。

また、同じ姿勢で体を支えることによって、首や肩、背中、腰などの筋肉が疲労して、肩こりや頭痛の要因になることがあります。

ときどき首を伸ばしたり、肩や腰を軽く回したり、ストレッチをして血流をよくしていきましょう。

食事とった栄養を末梢の毛細血管まで届けることが大切です。



目の疲れを食事で和らげる

目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンAの豊富な食品（レバー、うなぎの蒲焼き、にんじん、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、明日葉、小松菜）や、全身の血行をよくするビタミンEを含む植物油（ひまわり油、綿実油、ごま油）、種実類（アーモンド、松の実、ごま）がおすすです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンC（野菜、果物、さつまいも）の豊富な食品を積極的にとり入れましょう。

ビタミンAは、もともと油との相性がよいため、ビタミンEの多い植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。また、落花生やアーモンドなどは、常備しておいて小腹が空いたときに、おやつに食べるようにすると手軽にとれて便利です。

ビタミンA	ビタミンE	ビタミンC

食べ物で目をいたわる

私たちは常に、スマホやモニターに囲まれて生活しているので、目を使い過ぎないようにすることは、ほとんど不可能なほど、難しいことです。ふだんは目の大切な役割に気づかずに過ごしてしまいがちですが、みなさんは、ここから何十年も自分の目と付き合っていきます。

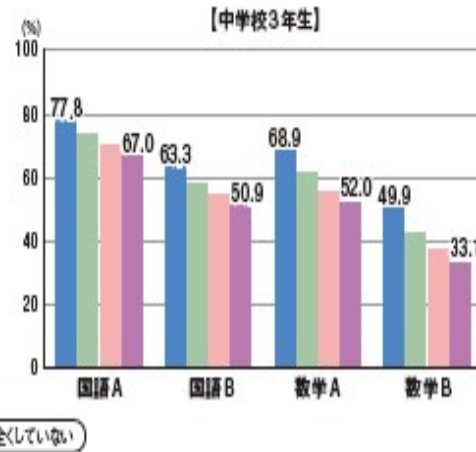
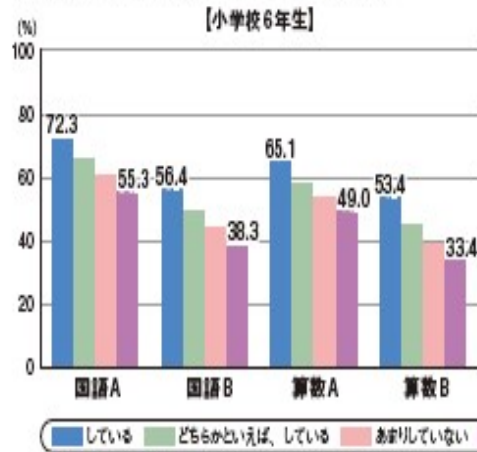
食べ物を工夫することで目をいたわることができます。おうちの人とお話しして、目によいメニューを取り入れてもらう、自分でも気をつけて食べ方を工夫してみるようにしていきましょう。ただ、食べ物はすぐに効く特効薬ではありません。今回、紹介した食べ物も「これさえ食べれば、目がたちどころによくなる」というものではありません。基本はやはり毎日の栄養バランスのとれた食生活です。そのうえで、食べ物による、目をはじめとした体へのこうした小さなたわりの積み重ねが、これからの長い人生において、みなさんの健康を長く守ってくれるのです。目を大切にしましょう。



充実した学校生活を送るために
朝ごはんを食べて登校しましょう



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

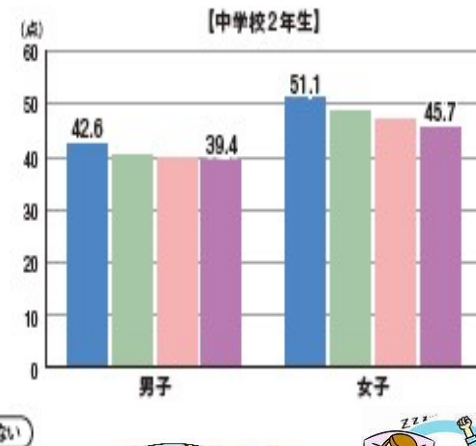
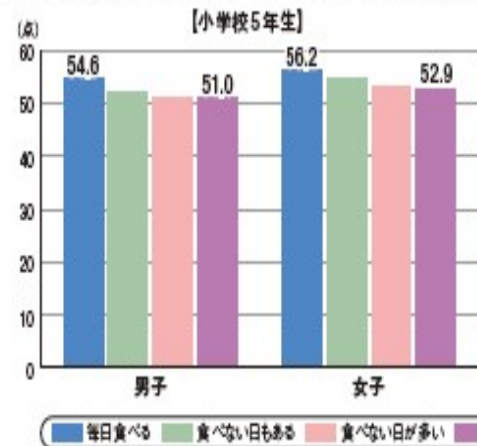


資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30(2018)年度)

注:(質問)あなたは、次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」



朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(平成30(2018)年度)

注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」



左記のグラフは、

- ① 国立教育政策研究所が毎年行なっている「全国学力・学習状況調査」で測られる教科(小学生は国語と算数、中学生は国語、算数、英語)テストの平均正答率と朝食との関係
 - ② スポーツ庁が毎年実施している「全国体力・運動能力・運動習慣調査」と朝食との関係
- ①②を示したグラフです。

①から、小学6年生と中学3年生のどちらも、朝食を食べている頻度が高い方が学力調査の正答率が高いことが分かります。毎日朝ごはんを食べている児童・生徒と毎日朝ごはんを食べない児童・生徒の間では、10%以上もの正答率の差が表れています。また、朝ごはんを毎日食べるかという質問に「している」と答えた児童・生徒と、「どちらかといえば、している」と回答した児童・生徒の間が、もっとも正答率に差が出ているということが読み取れます。

②から、小学6年生と中学3年生のどちらも、朝食を食べている頻度が高い方が新体力テストの体力の合計点が高いことがわかります。

この調査結果から考えると、朝食を食べる頻度と学力の高さや体力は関係があると言えそうです。特に、毎日欠かさず朝ごはんを食べることが学力や体力に良い影響を与えていると推察することができます。

また、成長期であるみなさんの健康のためにも、毎日朝食を食べることをお願いしたいです。朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

朝食を欠食した場合、例えば、前日の夕食が7時で次の日の昼食が12時だとすると、17時間何も食べないこととなります。昼食が給食の場合には、食べただけ食べることができないので、足りない分を埋めるためにおやつをたくさん食べたり、夕食のまとめ食いになったり、夜食を食べたりと、欠食し食事回数が少なくなっても、結局、食べる総量が3食で食べるよりも多くなることがあります。さらに、一定時間内に多くを食べようとする早食いとなり、脳にある満腹中枢に信号が伝達する前に食べ終わるために過食してしまいます。このように、朝食の欠食は、肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。気をつけましょう。