

2年生に生活習慣病予防の健康集会をしました！ダイジェスト版

11月26日に、保健給食委員会の取り組みとして生活習慣病予防の健康集会をしました。始めに、委員会の生徒から発表があり、睡眠と運動面で養護教諭の原先生から、栄養面で菅原から、講義を行いました。本紙面では、ダイジェスト版をお送りします！



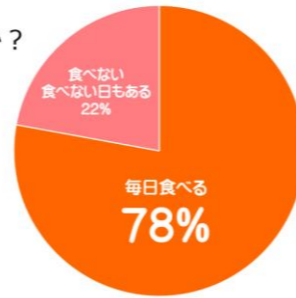
プロアスリートをはじめとする著名人の生活習慣の紹介から始まり...

生活習慣に関するアンケート

- 朝食の様子
毎日食べるか / 朝食のメニュー
- 睡眠時間
平均睡眠時間 / 就寝時間
- 運動習慣
1週間に何回運動するか

保健給食委員会の生徒から生活週間に関するアンケート結果の発表と解説

朝食は食べますか？



朝食を「毎日食べる」と答えた人が8割近くいました。

今日の朝食は何を食べましたか？



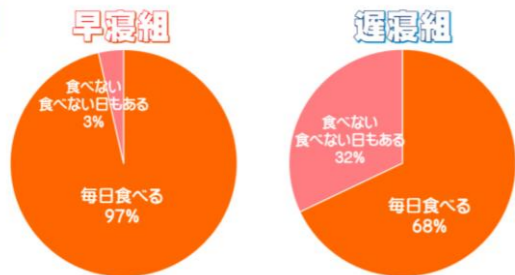
朝食の内容の内訳。主食+副菜+αの人数が1番多かったです。これではちょっと不足気味...

夜何時に寝ますか？



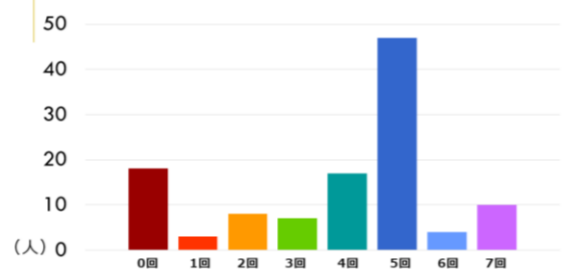
就寝時間についての結果。23時になる前に寝ている人(早寝組)は少なかったです。みんな夜更かし気味...

朝食は食べますか？



朝食を食べるか否か、早寝組と遅寝組では大きな差がありました。

1週間のうちに体育以外で何回運動しますか？



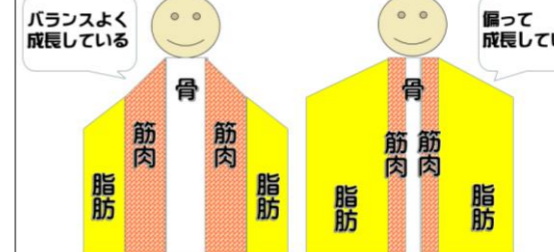
運動習慣の結果。5回が最も多く、平日に運動している様子が窺える。でも次に多いのは0回... (=_=)

中学校時代 DATE

- ・野球部で、週7日練習をしていた
- ・食事は、3食しっかり食べていた
- ・睡眠時間は、1日7~8時間
- ・22~23時には布団に入っていた
- ・食事は、よくかんで食べる

ここからは原先生の講義！学年主任、阿部先生の素晴らしい中学校時代の生活習慣(^_^)

想像してみよう... どちらの体？



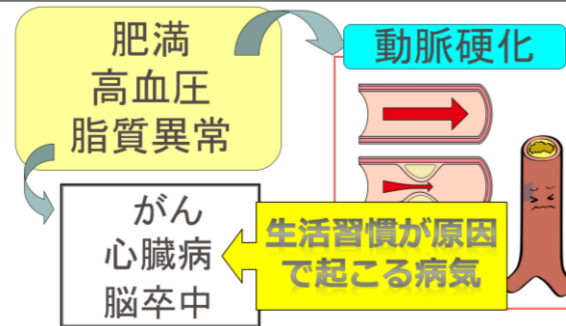
身長と体重が同じでも体組成が異なれば、身体の状態も未来も変わる...



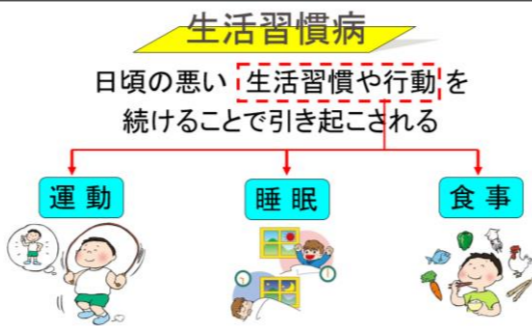
「なりたい自分になる」には、適度な睡眠・食事・運動が基本の土台となり、身体や運動・学習が充実していく。



基本の土台、睡眠・食事・運動がないがしろになると、身体も運動・学習も伸び悩む...



望ましくない生活習慣により、肥満・高血圧・脂質異常になり、そこから重大な病気に進行することもある。



つまり基本の土台、睡眠・食事・運動がないがしろになるとそれが悪い生活習慣となり病気になることがある。

適度な運動の目安
1週間のうち **3~4日**
少なくとも **30分~1時間**
ほどよく疲れる
程度の運動

適度な運動の目安は上記の通り。

適度な睡眠の目安
1日 **8時間以上**の睡眠
遅くても **23時**
には、布団に入る

適度な睡眠の目安は上記の通り。

あなたの体は **細胞の集まり** で出来ている。
人体は1日 **1兆個** の細胞を入れ替える。
1番入れ替わりが早い腸の細胞は **1日** で全て
1番入れ替わりが遅い骨の細胞でも **2年未満** で全ての細胞が入れ替わる。

ここからは菅原の講義！

つまり...
生まれたときからそのままの細胞は1個もない。
あなたの身体は **全て**
あなたの **食べたもの** で出来ている。

「食べ物」が自分の身体にどんなにか大切か、細胞の移り変わりを考えるとよくわかる。

あなたの6年後の食事はどれ？
6年後...つまり20歳になったときにどんな食選択をするのか、それは今の生活習慣にかかっています。

料理ごとの適量を手のひらを使って示しました。主食は、1食につき手のひらいっぱい。...減らしすぎ注意！

主食
減らしていませんか？
米・麺・パン等
減らしてはいけない！なぜなら...
脳の唯一の栄養源だから

料理ごとの適量を手のひらを使って示しました。主食は、1食につき手のひらいっぱい。...減らしすぎ注意！

副菜
緑黄色野菜
→免疫力を高める
その他の野菜・きのこ・海藻
→身体の調子を整える
病気の予防に役立つ

副菜も、1食につき手のひらいっぱい。感染症対策のためにもたっぷり食べましょう。

主菜
肉・魚・卵・大豆・大豆製品
メインの料理
血や筋肉になる
1食につき
げんこつ1個分程度

主菜は、男の子はとりすぎ、女の子はとらなさすぎな印象。1食につきげんこつ1個分が適量です。

フルーツ
身体の調子を整える
果物は1日につき
片手の手のひらに乗る程度

フルーツは、高価で摂りにくいかもしれませんが、1日につき片手の手のひらに乗る程度食べると◎

牛乳・乳製品
給食の無い日も飲んでますか？
減らしてはいけない！なぜなら...
骨貯金ができるのは今だけだから

牛乳・乳製品は、1日につきコップ1~2杯程度。給食が無い夏休みや冬休みも摂りましょう！

時間栄養学
腸が目覚めてから
脳が目覚める
早く寝ると、早く起きられるので
朝食を食べる時間ができる

朝起きてすぐ脳が目覚めるわけではない。まず朝ごはんを食べることで腸が目覚めて、脳が目覚める。

おやつ(補食) 1日200kcal以内を目安に
スポーツをする人の補食は...
おにぎりやチーズ・ゆで卵
がオススメ！

おやつや夜食などの補食は、眠る2時間前には避け、かつ1日200kcal以内におさめると身体に負担にならない。