



令和4年度 食育だより ～中学生向け～



3月に入るとあと少しで春休みですね。学校がお休みになる期間は、生活リズムが崩れてしまう人も少なくないようです。

体の健康を守るために、どのようなことに気をつけて過ごせばいいのかわかるところを紹介したいと思います。

歯を大切にしましょう

歯は、つるつるとした「エナメル質^{しつ}」で守られています。しかし、お菓子やジュースなど甘いものを食べる回数が多かったり、食べている時間が長くなったりすると、「糖^{とう}」をエサにする虫歯菌によってエナメル質^{しつ}がどんどん溶かされ、虫歯になってしまいます。

虫歯にならないためには、食べた後の歯みがきはもちろんのこと、お菓子やジュースのとり方に気をつけましょう。



いつもどおりの時間に起きましょう

学校がないからといって起きる時間がいつもより遅くなるということはありませんか？令和3年度に根室市で行った生活習慣^{せいかつしゅうかん}アンケートから、休日はいつもより起きる時間が遅くなる傾向があることがわかりました。

起きる時間が遅くなることで心配なことは、朝ごはんが食べられなくなることです。朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない働きがいくつもあります。

ひとつは、眠っている間に低くなった体温をあげる働きです。体温が低いままだと、風邪を引いている訳でもないのに体や頭が重く感じる場合があります。これを不定愁訴^{ふていしゅうそ}といいます。

朝ごはんを食べて体温が上がることで体を使うエネルギーが増え、朝ごはんを食べないよりも太りにくくなります。逆にお相撲さん^{すもう}の中には朝ごはんを食べずに体脂肪^{たくわ}を蓄えている人もいますほどです。

いつもどおりの時間に起きて朝ごはんを食べ、良い休日を過ごしましょう。

裏面では健康的な食生活のポイントを紹介しています。



1日3食食べる

全国的にほとんどの人がほぼ毎日3食食べられていますが、一部3食食べない人がいるようです。

3食食べないと体でどのようなことが起こるのでしょうか？まず、体に必要なエネルギーや栄養素が不足します。お菓子やジュースをとればエネルギーは補^{おぎな}えるかもしれませんが、その他のたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素は不足しやすいため、筋肉の量が減ったり、体が疲れやすくなったり、貧血^{ひんけつ}になったり、将来、骨がもろく骨折しやすい状態になったりする可能性が高まります。お菓子やジュースは食事の代わりにならないので、1日3食食事をとることが大切です。



食事の栄養バランスを整える

毎日の食事の内容を思い出してみましょう。米・麺・パンなどの主食^{しゅしょく}、肉・魚介類・卵・大豆製品がメインの主菜^{しゅさい}、野菜・きのこ・海藻^{ふくさい}・いもがメインの副菜^{ふくさい}が1食の中でそろっているでしょうか？主食^{しゅしょく}・主菜^{しゅさい}・副菜^{ふくさい}をそろえることで体に必要な栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)をバランスよくとりやすくなります。野菜が苦手な人も多いようですが、体の健康を守るために苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしましょう。



間食のとり方に注意する

間食でお菓子やジュースをとり過ぎると、肥満や生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}*、虫歯のリスクが高くなります(生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}*というと大人がなるイメージがある人も多いと思いますが、子どもでも生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}*になる人が増えています)。

それらを防ぐためには、お菓子やジュースを毎日とらないようにすること、夕食後にとることを控えることがおすすめです。理由は、夕食後の時間はホルモンの影響などで体に脂肪^{たくわ}を蓄えやすく、虫歯の防止に関わる唾液^{だえき}の量も減るためです。

*生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}…食べすぎ、運動不足など良くない生活習慣が原因となって発症する病気のこと。



健康について悩みや相談がある時はお気軽にご相談ください

根室市役所 保健課健康推進担当 電話：0153-23-6111