心も体も元気になるひとくち健康ニュース

ちび元にゅうす

2024.7月　Vol.84

～調査のご協力ありがとうございました～

5月の健康診断に合わせて実施された、アンケート調査・身体計測では、多くの生徒の皆さんにご協力いただき、無事に調査を終えることができました。

特に、高校2年生と中学2年生を対象に実施した、体脂肪と骨量の測定は5年ぶりの実施となりました。待ち時間が長くなってしまった方もいたかもしれませんが、スムーズに測定が終えられたのは、皆さまのご協力あってのことです。ありがとうございました。

本日、アンケートや測定結果の一部は、皆さんにお配りしました。

またこちらのちび元にゅうすでも、その結果を紹介します。ぜひ楽しみにしてください。

いよいよ1学期も終わり、夏休みですね。皆さん有意義な夏休みをお過ごしください！

★返却用紙について★

新1年生には、返却した結果を6年間もしくは3年間綴じることができるよう、ファイルに挟んで返却をしています！他の学年の皆さんもぜひファイリングして、これまでの結果と見比べみてくださいね。

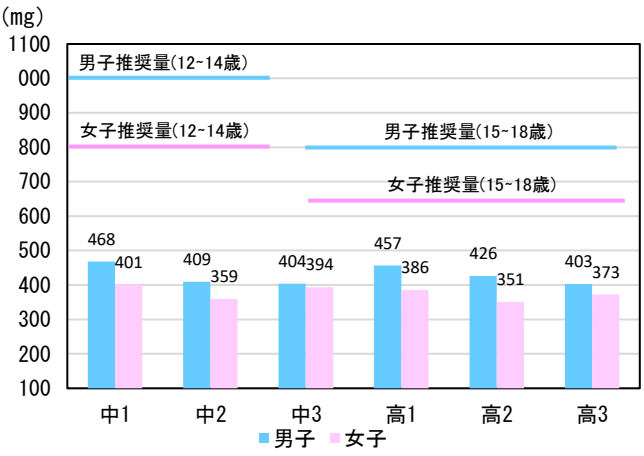
～ふろむ・ざ・あんけーと～

5月に回答していただいたアンケートや測定結果の一部を早速、皆さんに紹介します！

カルシウム摂取量はどれくらい・・？

右のグラフは学年・男女別にカルシウム摂取量を示したものです。それぞれ摂取して欲しいとしている推奨量には、どの学年も今の摂取量の倍以上摂らないといけません。今より倍、摂取しないといけないと考えると、少し大変ですので、まずは毎日の生活の中で1つでもカルシウムがとれる食品の摂取を心がけてみましょう。

例えば、朝1杯牛乳を飲む、おやつに一口チーズを食べる、部活の後にコンビニによったら飲むヨーグルトを選んでみる…まずは自分自身が取り組めそうなものを1つ決めて、意識してみるといいでしょう！



日大二高・二中の生徒の皆さんのカルシウム摂取量の中央値(学年・男女別)

みなさんの骨量はどれくらい？

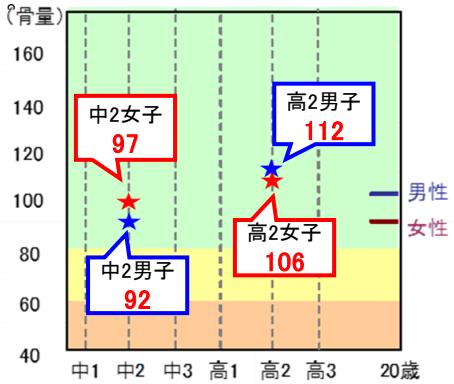
5年ぶりに再開した、骨量の測定には、中学2年生と高校2年生の生徒の皆さんに協力いただきました。

下の図は、今回実施した中学2年生と高校2年生の骨量の中央値を★印で男女別にプロットしています。

いずれの学年の中央値も、問題がない緑のゾーンにあり、女子は中学生ですでに20歳の平均値を超えています。男子は高校生で20歳の平均を上回っています。男女とも中2から高2にかけて骨量が増えていますが、その増え方は男子の方が多いことがわかります。

中学生から高校生にかけて骨量を増やす大事な時期だということがわかりますね。

今年測定しなかった生徒の皆さんも、来年は、測定できる機会を設けたいと思います。今からコツコツと骨貯金を貯めていってくださいね！



中学2年生・高校2年生の骨量〈ステフネス〉の中央値

日光を浴びて、骨を強くしよう！

骨量を多くするために必要な栄養素といわれるとカルシウムばかりを意識しがちですが、実はビタミンDも骨の健康には重要です。以前にも、「注目の栄養素」のコーナーでご紹介しましたが、ビタミンDという栄養素は、カルシウムの吸収を高め、さらに血液中のカルシウムを骨に運び、カルシウムが骨に沈着するのを助ける重要な栄養素です。しかし、日本人の多くが欠乏していると言われています。

ビタミンDを多く含む食品(等)を日頃の食事で意識して摂取することももちろん大切ですが、ビタミンDは日光を浴びると体内で生成することができます。

これから夏休みで屋外で活動する機会が増えるかたもいると思います。暑さに気を付けながら日光を浴びてビタミンDを作り丈夫な骨を作りましょう！

ちび元にゅうす第84号：2024年7月18日発行

企画・発行：女子栄養大学 給食・栄養管理研究室/栄養生理学研究室　〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

注目！栄養素 鉄

毎号、栄養素の働きや多く含む食品・料理について紹介するコーナー。今号は、「鉄」についてです。

体内の鉄は、血液中の赤血球に結合し、酸素を運ぶ機能鉄と肝臓や脾臓に貯めておかれる貯蔵鉄があります。

食品から摂取できる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。レバーや赤身肉、魚などの動物性食品ではヘム鉄が多く含まれており、海藻類や大豆・豆製品、ほうれん草などの緑黄色野菜では非ヘム鉄が多く含まれています。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べ吸収しやすく、非ヘム鉄は吸収する際に鉄還元酵素やビタミンCによって還元したのち吸収されます。そのため、ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べることで吸収されやすくなります。

体内で鉄が不足すると、酸素を身体全体に送ることができなくなるため、貧血を起こしてしまいます。日々の生活に欠かせない栄養素となっているので、不足しないよう摂っていきましょう。

鉄の推奨量 （mg/日）

	男子	女子	
		月経なし	月経あり
12～14歳	10.0	10.0	12.0
15～17歳	10.0	8.5	10.5

鶏レバー（生）

1本40g
3.6mg

赤身の魚 カツオ

刺身5切れ80g
1.5mg

ほうれん草 ゆで

1食50g
0.4mg

＊ビタミンCは柑橘類、キウイフルーツ、イモ類、野菜などに多く含まれています！

ちびっとためになる　＊オイシイお話＊

暑い夏、きちんと水分は摂れていますか？

いよいよ夏本番。気温が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になりました。
熱中症予防に欠かせないのが水分補給。水分補給と言ってもただたくさん水を飲めばいいわけではありません。水分補給をするにあたって適切な量と頻度、種類を知っておくことが、熱中症予防において重要になってきます。では、どんな水分補給の仕方をすればいいのでしょうか。

★どんな種類の飲み物？

水　甘酒　味噌汁　スポーツドリンク または経口補水液

電解質が重要！

体内では水分と電解質（ナトリウムやカリウム）でバランスを保っています。水分だけが増えてしまうとバランスが崩れ、かえって脱水症状を招く恐れがあるため、水を飲む場合は塩分タブレットや梅干し等も一緒に摂りましょう。

★どんなときにどれぐらい飲めばいいの？

いつもよりコップ2～4杯多めに飲みましょう

人が1日に摂取する水分量は約2.5Lと言われています。1日に必要な水分量（ml）=体重（kg）×40（ml）を目安に汗を多くかく夏は1日にコップ2～4杯ほど多く水分を摂るようにしましょう。

喉の渇きを感じる前に飲みましょう

喉の渇きを感じる時点で身体の中の水分が多く失われています。
喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂取することが大切です。

時間を決めて飲みましょう

部活動や体育などは、つい時間を忘れて運動してしまいがち。夢中になって水分を摂ることを忘れて熱中症になってしまうケースも多々見受けられます。そうならないためにも、30分ごとにタイマーを設定してみんなで水分補給をする時間をつくりましょう。

【参考文献】厚生労働省：健康のため水を飲もう講座

ちび元にゅうす第84号：2024年7月18日発行
企画・発行：女子栄養大学 給食・栄養管理研究室/栄養生理学研究室　〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21