

# ちび元<sup>けん</sup>にゅうす

2024.12月

Vol.85

日大二高・二中の生徒の皆さん、こんにちは！今年最後のちび元にゅうすです！

今年は新型コロナウイルスで中止をしていた体組成と骨密度の測定が一部の学年で5年ぶりに復活し、また皆さんと様々な形で関わる機会が増えました。今号では今年の調査で得られたデータと、過去の日大二高・二中での調査データを比較してどう変わったか、大学生が卒業研究としてまとめましたので、皆さんにもその一部をお伝えします。

さて、皆さんにとって今年はどんな1年でしたでしょうか？また来年も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。寒い日が続きますが、体調管理に気を付け、よいお年をお迎えください。

## ～皆さんの運動習慣について～

寒くなり、身体を動かして、暖まりたい季節になりました。皆さんは、普段どのような運動をどのくらいしていますか？現在、全国の中学生・高校生では、体を動かす機会が減るなどして、**運動する生徒と、しない生徒の「二極化」が進んでいます**。では、皆さんではどのような結果となっているのでしょうか。そこで、春に行った日常生活に関するアンケートの運動習慣の項目の高校2年生の結果を報告していきます。

### 運動習慣の結果

日常生活に関するアンケートの運動習慣に関する項目について、男女別に報告します。

男子の運動習慣の無い人の割合は、10年前に比べて2024年は高い値でした。それに伴い、運動頻度も週に1回も運動していない人が40%近くになっており、週4回以上運動している人が50%近くとなっていました。

女子は、統計学的には運動習慣の違いは見られませんでした。しかし、週4回以上運動している人は現在30%弱と過去に比べて低い値でした。

この結果から、皆さんは、ここ10年で運動習慣が有る人が減り、運動習慣が無い人が増えているということになります。

### 望ましい運動習慣とは？

どんな運動をどのくらい行うことが自分自身の健康の保持・増進に望ましいのでしょうか。

WHOでは、以下の3つのことが推奨されています。

- ✓ 中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う。
- ✓ 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3回以上行う。
- ✓ 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など)を減らす。

まず、「身体活動」とは、スポーツや体育の授業、部活動などの「運動」と日常生活での通学や家事のお手伝いなどの「生活活動」を合わせたものです。

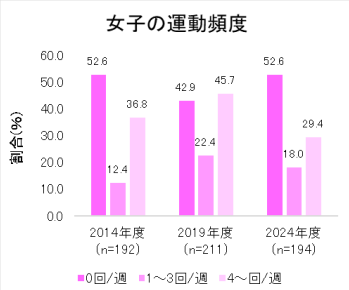
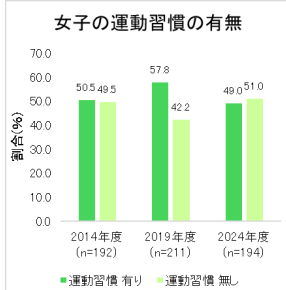
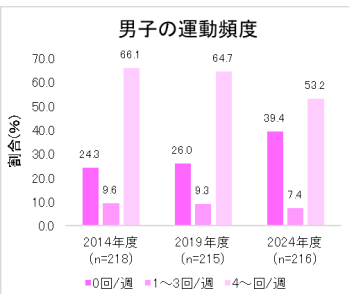
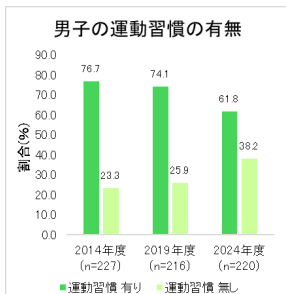
「メッツ」とは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとして、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

#### 【身体活動のメッツの例】

- 3.0メッツ：普通歩行、台所での手洗い
- 3.5メッツ：散歩、体操
- 4.0メッツ：自転車での通学
- 5.0メッツ：野球、ソフトボール、筋トレ(スクワット)
- 6.0メッツ：ゆっくりとしたジョギング、バスケットボール
- 7.0メッツ：ジョギング、サッカー

中強度：3.0～5.9メッツ  
高強度：6メッツ以上のことを言います！

部活動やクラブチームに所属して運動をしている方、自分自身で体を動かしている方、身体を動かす機会が体育の授業のみの方など様々な方がいらっしゃると思います。特定の運動習慣があまりなくても、15分以上、自転車や徒歩で登校している方は、そういった活動も「生活活動」として身体活動に含まれます。日常生活でもぜひ身体を動かすことを意識してみましょう。



## 注目! 栄養素 亜鉛

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、「**亜鉛**」についてです。

亜鉛は、私たちの身体の血液や皮膚に多く存在します。細胞の生成やたんぱく質の合成にかかわるため、体の成長には欠かせない栄養素です。また皮膚の炎症や傷の回復時に多く使われます。

亜鉛が不足してしまうと、思春期の第二性徴が遅れてしまったり、味覚障害や皮膚炎が起こります。中でも、亜鉛の不足により、若年女性では味が分からなくなるなどの味覚障害が増えていると言われてますが、通常の食事をしていれば欠乏はすることはありません。偏った食べ方や極端なダイエットなどをしない限り心配はいらないでしょう。

亜鉛を多く含む食品には貝類や、豚レバー、牛ロース肉などがあります。またごはんにも含まれるため、主食をごはん中心に食べている方は亜鉛を十分に摂取できているでしょう。玄米ごはんは亜鉛だけではなく、多くのミネラルやビタミンを摂れるためおすすめの食品です！

| ホタテ貝                                                                             | 豚レバー                                                                              | 牛肩ロース<br>(赤肉)                                                                     | 精白米<br>ごはん                                                                        | 玄米ごはん                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 1個80g<br>2.2mg                                                                   | 1回量80g<br>5.5mg                                                                   | 角切3切90g<br>2.9mg                                                                  | 1膳150g×3食<br>2.7mg                                                                | 1膳150g×3食<br>3.6mg                                                                |

### ●亜鉛の推奨量 (mg/日)

|        | 男子 | 女子 |
|--------|----|----|
| 12～14歳 | 10 | 8  |
| 15～17歳 | 12 | 8  |

## ～自身の体型のことをどう感じていますか？～

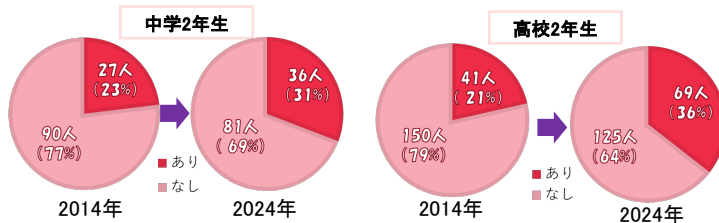
皆さんはダイエットを行ったことがありますか？近年では、若い女性の“やせ”による健康問題が発生しています。“やせ”が起こることで将来的に骨粗鬆症や貧血、不妊症が起こると言われており、その問題は深刻です。また、最近では男子の“やせ”も年代によっては増えています。

今回は、中学2年生、高校2年生の女子の体組成、生活習慣(ダイエット経験の有無、きっかけ等)を2024年と10年前の2014年の高校生の調査結果を比較をしました。

### ダイエットの経験

日常に関するアンケートでのダイエット経験の有無について報告します。中学2年生でダイエット経験ありと回答した人は2014年で27人(23.1%)、2024年で36人(30.8%)、高校2年生でダイエット経験ありと答えた人は2014年で41人(21.5%)、2024年で69人(35.6%)という結果になりました。2014年に比べ、高校2年生では**ダイエット経験ありと答えた人が大きく増加**していました。

#### ～ダイエット経験の有無～



### ダイエットのきっかけ

日常生活に関するアンケートでのダイエットのきっかけについて見てみると、「太ったと感じた」と答えた人が最も多く、中学2年生では2014年が12人(50.0%)、2024年が21人(58.3%)、高校2年生では2014年が19人(50.0%)、2024年が36人(52.2%)という結果になりました。全体の特徴として、2014年では「部活動のため」ダイエットを行っている人がいたのに対し、2024年では「**メディアからの影響**」、「**かわいい人への憧れ**」からダイエットを始めている人が見受けられました。

かわいい人への  
憧れ

メディアからの  
影響

### SNSと適度な付き合いを

今回の調査から、2014年と比べて2024年ではダイエットを行ったことがある人が増えていること、ダイエットのきっかけとして「メディアからの影響」や「かわいい人への憧れ」等の周囲と自身を見比べた上での回答が見受けられました。近年では、多様なSNSを通じて他人と自身の生活や見た目を見比べること、発信することが手軽に出来るようになりました。

便利で他者との繋がりを持ちやすいメリットもありますが、「いいね」の数にこだわり過ぎたり、他者と自身を比べ過ぎるのは良くありません。

**“自分らしさ”を大事に**しつつ、SNSと適度な付き合い方をしていきましょう。



参考文献: 文部科学省:「学校保健統計調査 令和4年度学校保健統計(確定値)の公表について」