

# ちび元<sup>けん</sup>にゆうす

2021.7月 Vol.77

## アンケートの回答ありがとうございました！

久しぶりのちび元にゆうすです！去年はコロナで休刊していましたが、約1年ぶりに再開します！！

昨年と今年入学した方ははじめてちび元にゆうすを受け取ると思います。はじめての方に向けて簡単にちび元にゆうすを紹介したいと思います。

ちび元にゆうすは、女子栄養大学 栄養生理学研究室、給食・栄養管理研究室が2000年から、なんと21年にわたって年に数回、みなさんにとって役立つ健康ニュースの情報を発信しているおたよりです。このおたよりを読んで“ちびっと元気になって欲しい！”という思いで「ちび元にゆうす」という名前になっています。

例年は、新学期の健康診断の際に身体組成や骨密度の計測、採血なども行っていましたが、昨年度と今年度の2年間は新型コロナウイルス感染症の影響で実施することができませんでした。皆様のご協力もあり、新しい試みとして Forms を用いたアンケートでの回答をしてもらいました。

皆さんに答えていただいた食事や日常生活に関するアンケートの結果は「ちび元にゆうす」でお伝えしたいと思います。また、食事調査や健康診断で測った身体計測の結果を1人ずつ返却できるよう準備をしていますので、もうしばらくお待ちください。

今後もオンラインを用いたアンケートに答えて頂く機会があると思いますので、その時はぜひご協力お願いします。

## 今月の注目！栄養素

### ビタミンC

毎号、今月の注目栄養素と題して、栄養素を紹介していきます。

今回はビタミンCです。

体内の酸化を防ぐ働きがあると知られていますが、**免疫力にも関わります**。ビタミンCが多く含まれる食品には野菜やじゃが芋、果物などがあげられます。

ビタミンCは水にとけやすいため、ゆでると損失してしまいますが、じゃがいものビタミンCはゆでても損失が少なくおすすめです。

ビタミンCを多く含む今が旬の果物はキウイフルーツ。緑色よりも黄色のキウイのほうがビタミンCが豊富ですよ！

1個(正味90g)あたり  
黄色 126 mg  
緑 64 mg

## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### 夏休み中の部活は熱中症に気をつけよう

熱中症にならないためには、汗をかい分の水分補給が必要です。この先、暑くなり発汗量が増えていくので夏休みに運動をする際には意識して水分摂取をしましょう。

のどが渇いてから水分補給をするのでは遅すぎます。そのため運動前、部員同士、声を掛け合ったり、部活が始まる前に水分補給の時間を決めて必ず摂取する習慣をつけることをおすすめします！

水分補給には  
・0.1~0.2%の食塩  
・4~8%の糖質

を含んだものをおすすめです。市販のスポーツドリンクでもいいですし、自宅で食塩や砂糖を使って自家製のスポドリを作ってみるのもいいでしょう。レモン汁を少し入れてもさっぱりして美味しいですよ。



### 熱中症、こんなときに注意！

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 日差しが強い日
- 風が弱い日

また意外にもこういった条件のときも注意が必要です！

- 暑くなりはじめ
- 急に暑くなった日
- 熱帯夜の翌日

## 自粛期間中どのような生活を送っていましたか？

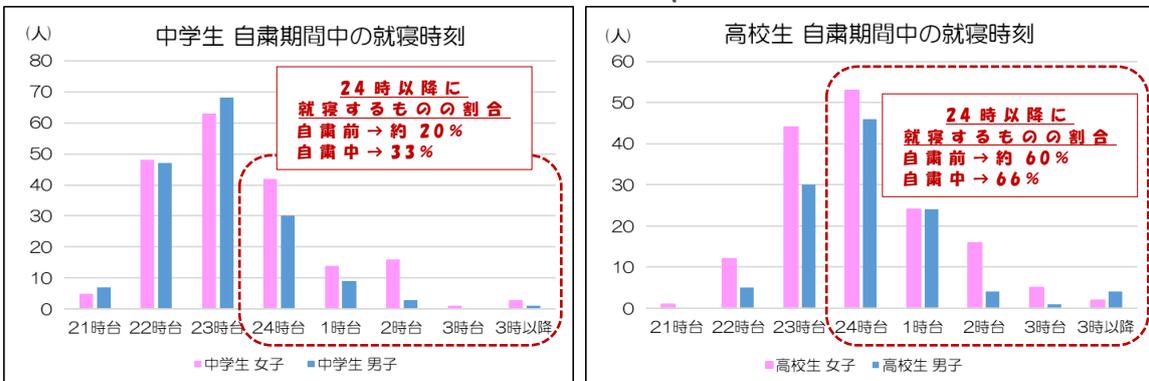
今回は3月に実施した「新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛期間中の日常生活に関するアンケート」からです。昨年2020年3～5月の1回目の緊急事態宣言に伴い、学校に行くことができなかった期間の生活の変化について皆さんに聞きました。今回はその中の結果から外出自粛期間中の就寝時刻、起床時刻について取り上げます。

### 学校がないからといって、夜ふかししていませんか？

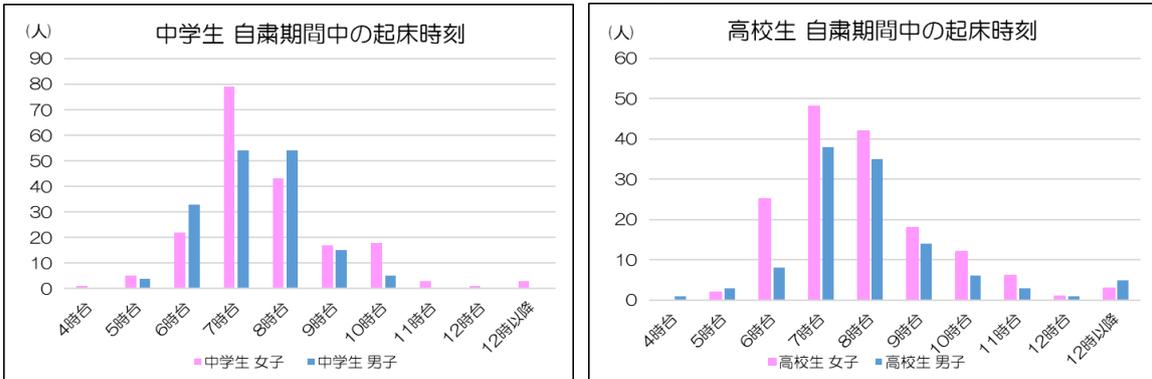
下の図は去年の外出自粛期間中の就寝時刻と起床時刻を中学生・高校生別に表した図です。もちろん規則正しい生活をしている人もいましたが、中には就寝時刻が24時を過ぎる人も大勢いました。

普段、学校がある日は何時に寝て、何時に起きていますか？  
この結果をみると学校への登校がなくなるとみなさんの生活リズムが崩れやすくなってしまふことが考えられます。とくに中学生よりも高校生で遅寝遅起きの傾向です。

### 就寝時刻



### 起床時刻



## 夏休みがはじまります！

待ちにまった夏休みが始まります！東京では残念ながら、4度目の緊急事態宣言となつてしまいました。引き続き一人ひとりの感染症対策が必要です。食事をするときには黙って食べる「黙食」を心がけましょう。食べることに集中すると新しい発見があるかもしれません。

また、毎日の登校がなくなり昨年の自粛期間中のように生活習慣が乱れないように注意しましょう。今回のおたよりには載せませんでした。昨年の外出自粛期間中は朝食の摂取頻度が減ったと答える人が中学生・高校生ともに見受けられました。「翌日何もなければ夜ふかしをする」→「朝起きる時間がおそくなる」→「朝食を欠食する」といった負のループに陥らないよう気を付けましょう！それでは良い夏休みをお過ごしください！